جامعة القاهرة
معهد الدراسات والبحوث التربوية
قسم الإرشاد النفسي

دراسة فعالية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان بين الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة

(دراسة كلينيكية)

بحث مقدم من الطالبة

منى محمد صالح على العامري

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص إرشاد نفسي

إشراف

أ.د جابر عبد الحميد جابر
أستاذ علم النفس التربوي
معهد الدراسات والبحوث التربوية
جامعة القاهرة

١٤٢١هـ – ٢٠٠٠م

ملحق (١)

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين على أدوات البحث

أسماء السادة المحكمين على أدوات البحث :
(مرتبة أبجديا)

١- د. أحمد النجار.

٢- د. طـــه أمير.

٣- د. عبد الله سليمان.

٤- د. علي سليمان.

٥- د. محمد البيلي.

ملحق (٢)

استمارة المقابلة الشخصية
(إعداد الباحثة)

ملحق (٢)

استمارة المقابلة الشخصية

(إعداد الباحثة)

أولاً : بيانات أولية.

ثانيًا : الطفولة.

ثالثًا : الحوادث والأمراض.

رابعًا : الاضطرابات النفسية.

خامسًا : سنوات التعليم.

سادسًا : العادات والمعتقدات.

سابعًا : بيانات عن الأسرة.

ثامنًا : بيانات متعلقة بالمشكلة.

تاسعًا : بيانات متعلقة بالمخدر.

أولاً : بيانات أولية :

رقم الحالة :

الاســـــم :

تاريخ الميلاد :

محل الميلاد :

السن :

المستوى التعليمي : إعدادي ( ) ثانوي ( ) جامعي ( )

جهة التحويل :

تاريخ التقدم للعيادة :

وصف مفصل لمشكلات الحالة :-

(أ) كما وردت على لسان الحالة :

(ب) كما وردت على لسان الأب :

(ج) كما وردت على لسان الأم :

(د) كما وردت من جهة التحويل :

ثانيًا : الطفولة :

١- كيف كانت الطريقة التي تمت بها تربيتك ؟

من حيث : الشدة – التساهل – الحزم – النتائج – التأثر .. الخ.

٢- هل تعرضت كثيراً للعقاب ؟

في حالة الإيجاب .. وضح الآتي :

- لماذا ؟
- كيف ؟
- ممــن ؟

٣- كيف كان رد فعلك وتأثرك بالعقاب ؟

٤- من كان أكثر الأشخاص تدليلا لك ؟

٥- هل كنت تميل لحب الأب أو الأم في طفولتك ؟

٦- من الذي كان يحظى بتفضيل الأب ؟

٧- من الذي كان يحظى بتفضيل الأم ؟

٨- من الذي كنت متفاهما أكثر معه من الأخوة ؟

٩- من الذي كنت متفاهما أكثر معه من الأخوات ؟

١٠- ما هي الأسباب التي كان من أجلها يتشاجر أبواك ؟

١١- كيف كانت تنتهي المشاجرة عادة ؟

١٢- أي نمط من الأطفال كنت في طفولتك ؟

(هادي - شرس - منطو - شقي)

١٣- هل سمعت أو تذكر إنك تعرضت في الطفولة لنوبات عصبية ؟

١٤- هل تذكر بعض الذكريات المهمة من وجهة نظرك في طفولتك ؟ ما هي ؟

ثالثًا : الحوادث والأمراض :

١٥- هل تعرضت لحادثة معينة أثرت على صحتك ؟ أذكرها بالتفصيل ...

١٦- هل ما زلت تعاني من أثر هذه الحادثة ؟

١٧- هل تعاني من أي أمراض جسمية ؟ أذكرها بالتفصيل ...

١٨- هل حاولت علاجها ؟ كيف ؟

١٩- ما هي العوامل الوراثية التي تعتقد إنها ذات تأثير على حالتك الصحية ؟

٢٠- كيف يكون موقف أفراد الأسرة أثناء مرضك ؟

٢١- كيف يكون موقف أصدقائك وزملائك في المدرسة أثناء مرضك ؟

٢٢- ما رأيك في حالتك الصحية بصفة عامة ؟

رابعًا : الاضطرابات النفسية :

٢٣- هل تعاني من بعض المتاعب النفسية ؟

نعم ( )   لا ( )

٢٤- في حالة الإجابة (بنعم) ما هي هذه المتاعب ؟

٢٥- كيف تواجه هذه المتاعب النفسية ؟

٢٦- كيف يكون موقف أفراد الأسرة أثناء معاناتك النفسية ؟

٢٧- كيف يكون موقف أصدقائك وزملائك أثناء معاناتك النفسية ؟

خامسًا : سنوات التعليم :

٢٨- كم كان عمرك عندما ذهبت إلى المدرسة ؟

٢٩- ما هو رد فعلك عند ذهابك إلى المدرسة لأول مرة ؟

٣٠- هل كان لك أصدقاء كثيرون في المدرسة أو في طفولتك ؟

٣١- هل كنت تشعر بميل إلى تزعم الغير أو اقتفاء أثرهم ؟

٣٢- ما هي أهم المشكلات التي اعترضتك أثناء دراستك ؟

٣٣- ما هي المادة التي كانت تحظى باهتمامك ؟

٣٤- ما هي المهنة التي تتمنى أن تزاولها في المستقبل ؟

سادسًا : العادات والمعتقدات :

٣٥- هل كان لك نشاط مدرسي ؟ أذكره ؟

٣٦- في أي جماعة من الجماعات المدرسية كنت تنتمي ؟

٣٧- كيف كنت تقضي فترة الفسحة بالمدرسة ؟

٣٨- هل تمارس هوايات معينة ؟ أذكرها ؟

٣٩- هل كنت عضو في نادي اجتماعي أو نادي رياضي ؟

٤٠- كيف كنت تقضي وقتك بعد انتهاء الدوام المدرسي ؟

٤١- كيف تقضي وقتك في العطلات ؟

٤٢- هل تمارس عقيدتك الدينية بانتظام ؟

٤٣- هل تعتقد أن تعاطي المخدرات محرم دينياً ؟ ولماذا

٤٤- ما هي فلسفتك في الحياة ؟ (أي ما هي المبادئ التي تحكم سلوكك)

سابعًا : بيانات عن الأسرة :

٤٥- بالنسبة للوالد :

- محل الميلاد :
- السن :
- الوظيفة :
- المستوى التعليمي :
- على قيد الحياة : نعم ( ) لا ( )
- إذا كانت الإجابة (لا) .. فما هو سبب الوفاة ؟ وتاريخ الوفاة ؟
- عدد مرات الزواج :
- عدد مرات الطلاق :
- أسباب الطلاق :
- وجود زوجة أب : نعم ( ) لا ( )
- معاملة الوالد للحالة : قسوة ( ) عادية ( ) حنان وحب ( )
  لا مبالاة ( ) شكل آخر ( )

٤٦- بالنسبة للوالدة :

- محل الميلاد :
- السن :
- الوظيفة :
- المستوى التعليمي :
- على قيد الحياة : نعم ( ) لا ( )

- إذا كانت الإجابة (لا) .. فما هو سبب الوفاة ؟ وتاريخ الوفاة ؟
- عدد مرات الزواج :
- عدد مرات الطلاق :
- أسباب الطلاق :
- عدد مرات الحمل :
- عدد مرات الإجهاض :
- وجود زوج أم :
- معاملة الوالدة للحالة : قسوة ( ) عادية ( ) حنان وحب ( )
لا مبالاة ( ) شكل آخر ( )

٤٧- عدد أفراد الأسرة بما فيهم الحالة :

٤٨- الترتيب الميلادي للحالة بين الأخوة :

٤٩- عدد الأخوة : ذكور ( ) إناث ( )

بيانات أولية عن الأخوة :

الرقم	الاسم	الجنس	السن	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	ملاحظات

٥٠- وجود أفراد آخرين من العائلة : نعم ( ) لا ( )

٥١- في حالة الإجابة بنعم .. أذكرهم ....

٥٢- العلاقات داخل الأسرة ..

جيدة ( ) سيئة ( )

٥٣- نوع السكن :

بيت شعبي ( ) فيلا ( )

بيت عربي ( ) شقة ( )

٥٤- عدد الحجرات :

٥٥- مكان نوم المفحوص :

٥٦- الدخل الشهري للأسرة :

٥٧- مصادر دخل الأسرة :

مرتب ( ) عقارات وأراضي ( ) مشروع تجاري ( )

عمل الأخوة ( ) أخرى ( )

٥٨- هل المسكن :

ملك ( ) مستأجر ( ) حكومي ( )

٥٩- متوسط دخل المفحوص في الشهر :

أقل من ١٠٠٠ درهم.

من ١٠٠٠-٤٠٠٠ درهم.

من ٤٠٠٠-٧٠٠٠ درهم.

ثامناً : بيانات متعلقة بالمشكلة :

٦٠- متى بدأت في تعاطي المخدرات ؟

- أقل من عام. ( )
- منذ عام. ( )
- منذ عامين. ( )

- منذ ثلاث أعوام. ( )
- منذ أكثر من ثلاثة أعـــوام. ( )

٦١- ما هي الأسباب التي جعلتك تتعاطى المخدرات ؟

- مشكلات الحياة اليومية. ( )

حدد هذه المشكلات ....

- الفراغ والملل. ( )
- مجاراة الأصدقاء. ( )
- عدم اهتمام الأسرة بتربيتي ( )
- الشعور بالظلم من المجتمع ( )
- اعتقادي بأن المخدرات مفيدة للجسم ( )
- تشعرني بالرجولة والاستقلالية ( )
- ضغوط الأصدقاء والشلل الفاسدة ( )
- سهولة الحصول على المخدر ( )
- لعـــلاج بعض الأمراض ( )

٦٢- أين كنت تتعاطى المخدرات ؟

- في المنزل . ( )
- عند صديق. ( )
- في مكان سري. ( )
- في أماكن أخرى. ( )

٦٣- أذكر الظروف التي تحب أن تتعاطى فيها المخدرات ؟

- في الصباح وقت الاستيقاظ. ( )
- عند مقابلة الشلة. ( )
- عند التعرض لمشكلة ما. ( )

- عند توفر المال. ( )
- في حالة المرض. ( )
- أخرى .. أذكرها ....

٦٤- في حالة التعاطي ، ما الظروف التي كانت تحيط بك عند تعاطيك المخدرات لأول مرة:

- الجلوس مع الشلة. ( )
- الشعور بالوحدة والفراغ والملل. ( )
- المعاناة من مشكلات مادية (ديون مثلا). ( )
- المعاناة من مشكلات جسمية (إعاقة مثلا). ( )
- المعاناة من مشكلات اجتماعية أو نفسية. ( )
- المعاناة من مشكلات عاطفية. ( )
- ظروف أخرى .. أذكرها.................

٦٥- ما هي وسيلة حصولك على المال اللازم لشراء المخدرات ؟

- من الراتب. ( )
- من الأسرة. ( )
- عن طريق بيع ممتلكاتي الخاصة. ( )
- عن طريق بيع المخدرات. ( )
- عن طريق بيع ممتلكات الأسرة. ( )
- عن طريق قرض من البنك. ( )
- طرق أخرى ....

٦٦- بماذا كنت تشعر بعد تعاطيك للمخدر ؟

- بالسعادة والنشوة. ( )
- بالعيش في جو خيالي. ( )
- بزيادة نشاط وحيوية. ( )
- بفتور وإرهاق. ( )
- بغياب عن الوجود. ( )
- بشعور آخر .. أذكره ....

٦٧- بماذا كنت تشعر بعد انتهاء تأثير المخدر :

- بالندم. ( )
- بالواقع المؤلم. ( )
- بفتور وإرهاق. ( )
- بنشاط وحيوية. ( )
- برغبة في التعاطي مرة أخرى.
- بشعور آخر .. حدده ....

٦٨- ما الذي دفعك إلى التعاطي مرة أخرى ؟

- سهولة التعامل معها. ( )
- بسبب الإدمان وعدم الاستغناء عن المخدر ( )
- دوافع أخرى .. أذكرها ....

٦٩- هل حاولت التوقف عن تعاطي المخدرات ؟

نعم ( ) لا ( ) حاولت ولم استطع ( )

٧٠- إذا كانت الإجابة (بنعم) .. ما الذي دفعك للتوقف عن التعاطي :

- الوازع الديني. ( )
- نتيجة النصح والإرشاد من أفراد الأسرة. ( )

- نتيجة نصح الأصدقاء. ( )
- الاقتناع ببرامج التوعية. ( )
- عدم توفر المخدر. ( )
- عدم وجود المال اللازم لشراء المخدر. ( )

٧١- ما هي الإجراءات التي قمت بها للتوقف عن التعاطي ؟

- تعاطي بعض الأدوية والعقاقير. ( )
- الذهاب إلى عيادة خاصة. ( )
- الذهاب إلى مصحات علاج الإدمان. ( )
- الإقلاع عنها بالإرادة الحرّة. ( )
- طرق أخرى .. أذكرها ....

٧٢- هل حاولت أية جهة علاجك من الإدمان ؟

نعم ( ) لا ( )

٧٣- في حالة الإجابة (بنعم) .. حدد هذه الجهة ؟

٧٤- في حالة العلاج .. هل نجح ؟ ولماذا ؟

نعم ( ) لا ( )

٧٥- في حالة العلاج .. هل تم عن طريق :

- العـــلاج الدوائي. ( )
- العلاج النفسي. ( )
- إعادة التأهيل الاجتماعي. ( )
- إعادة التأهيل الوظيفي. ( )
- طرق أخرى ... أذكرها ....

٧٦- ما هي وجهة نظرك في علاج مشكلة المخدرات :

- العلاج الدوائي. ( )
- العلاج النفسي. ( )
- العلاج الطبي إلى جانب العلاج النفسي. ( )
- زيادة سنوات العقوبة. ( )
- فرض غرامات كبيرة إلى جانب العقوبة. ( )
- المساعدة في الحصول على وظيفة. ( )
- متابعة العلاج بعد الخروج من المصحة. ( )

تاسعًا : بيانات متعلقة بالمُخدر :

٧٧- أذكر اسم المخدر الذي تتعاطاه ؟

٧٨- ما هي الأنواع التي تفضلها ؟ ولماذا ؟

الحشيش. ( )

الماريجوانا. ( )

الهيروين. ( )

الأفيون. ( )

المورفين. ( )

الكراك. ( )

أقراص مهدئة. ( )

أقراص منشطة. ( )

أقراص مهلوسة. ( )

مواد مهلوسة. ( )

مواد أخرى .. أذكرها ....

٧٩- كيف سمعت عن المخدر أو تعرفت عليه في أول مرة ؟

- من الأصدقاء. ( )
- من المدرسة. ( )
- من الأقارب. ( )
- من الكتب. ( )
- من المجلات والجرائد. ( )
- من الأفلام. ( )
- من التلفزيون والراديو. ( )
- من مصادر أخرى .. أذكرها ....

٨٠- كم مرة تعاطيت هذه الأشياء طوال الفترة الماضية :.

عند بدء التعاطي		عند آخر مرة
( )	بشكل يومي	( )
( )	عدة مرات في الأسبوع	( )
( )	عدة مرات في الشهر	( )
( )	مرات معدودة في السنة	( )
( )	في مناسبات معينة	( )

٨١- ما هي طريقة تعاطيك للمخدر ؟

- عن طريق البلع. ( )
- عن طريق المص أو الاستحلاب. ( )
- عن طريق الحقن الوريدي. ( )
- عن طريق الحقن تحت الجلد. ( )
- عن طريق الاستنشاق. ( )
- عن طريق التدخين العادي. ( )
- عن طريق التدخين بالقصدير. ( )

- طرق أخرى .. أذكرها ....

٨٢- هل تجد صعوبة في الحصول على المخدر ؟

نعم (   )　　　　　　لا (   )

٨٣- ما هي كيفية حصولك على المخدر ؟

- مجانا من الأصدقاء. (   )
- أشتريه من الأصدقاء. (   )
- أحد الأقارب. (   )
- أشتريه بكميات كبيرة من التجار. (   )
- أشتريه بكميات صغيرة من البائعين. (   )
- العيادات الخاصة. (   )
- الصيدليات. (   )
- طرق أخرى .. أذكرها ....

٨٤- كم تدفع لكي تحصل على المخدر في الشهر ؟

- أقل من ١٠٠٠ درهم. (   )
- أكثر من ١٠٠٠-٣٠٠٠ درهم. (   )
- أكثر من ٣٠٠٠-٥٠٠٠ درهم. (   )
- أكثر من ٥٠٠٠-٧٠٠٠ درهم. (   )
- أكثر من ٧٠٠٠ درهم. (   )
- مجانا. (   )

ملحق (٣)

استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات

(إعداد الباحثة)

ملحق (٣)

استبيـــــــــــــان

أسباب العودة لتعاطي المخدرات

(من وجهة نظر المتعاطي)

الاسم (اختياري) :   السن :

المؤهل الدراسي :   الوظيفة :

الحالة الاجتماعية :   نوع التعاطي:

التعليمات :

١- يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات التي تعد السبب فـي تعـاطيك للمخدرات، أقرأها جيداً، وستجد ورقة إجابة منفصلة تتضمن (٤٠) خانة فارغة ، ضع علامـة ( ) أمام العبارات التي قد تنطبق عليك تماماً، أو تنطبق عليك إلى حد ما، أو بين بيـن، أو لا تنطبق عليك، أو لا تنطبق عليك أبداً.

٢- تأكد من إنك وضعت علامة واحدة فقط أمام كل عبارة.

٣- برجاء تحري الدقة والأمانة في الإجابة.

٤- إن جميع البيانات والإجابات سرية ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

وشكراً على تعاونكم

الباحثـــة

م	العبارات
١	بدأت التعاطي رغبة في التجريب والتعرف على آثار المخدر.
٢	أتعاطى المخدر من أجل نسيان آلامى وأوجاعي.
٣	الجو العائلي الذي أعيش فيه مليء بالمشاجرات.
٤	والدي لايهتم بي وبمشكلاتي وهمومي.
٥	أحصل على المخدر بدون مقابل.
٦	يمكنني شراء المخدر مهما غلا ثمنه.
٧	أعتقد بأن المخدرات غير محرمة شرعيا.
٨	الوازع الديني لدى ضعيف.
٩	لا يساعدني المجتمع على تحقيق ذاتي وطموحاتي.
١٠	أنا إنسان فضولي ومغامر.
١١	أرغب في الانتقام من أسرتي.
١٢	أفتقد اهتمام ورعاية والدتي لي.
١٣	أرغب بالانتقام من المجتمع والآخرين.
١٤	أعاني من ظروف اقتصادية سيئة.
١٥	لا يوجد لدى وعى كامل بأضرار المخدرات.
١٦	لا توجد وسائل ترفيهية تشغل وقت فراغي.
١٧	تعاطيت المخدر في البداية بهدف تسكين آلامي وأوجاعي.
١٨	يساعدني التعاطي على إيجاد المزيد من المتعة والإثارة الجنسية.
١٩	يبالغ أهلي في تدليلي ، وإعطائي نقودا بكثرة.
٢٠	أجارى رفاق السوء وأجالسهم.
٢١	أستطيع الحصول على المخدر بسهولة ويسر.
٢٢	اعتقد بوجود منافع وفوائد للمخدرات.
٢٣	تؤثر فيّ مشاهد الإدمان التي تنقلها القنوات التلفزيونية.
٢٤	لا ألتزم بأداء الشعائر الدينية بانتظام.
٢٥	أشعر بالإحباط من نظرة الآخرين لي.

م	العبارات
٢٦	أشعر بالظلم الاجتماعي لعدم وجود الفرص المتكافئة أمام أفراد المجتمع.
٢٧	الجو العائلي الذى أعيش فيه يتعامل مع المخدرات.
٢٨	يخلصني المخدر من الشعور بالقلق والاكتئاب.
٢٩	أعيش في ظروف اجتماعية سيئة.
٣٠	تشجعني مشاهد التعاطي التي تعرضها أجهزة الإعلام على تعاطى المخدرات.
٣١	شجعني السفر إلى الخارج بحريتي وكما أريد على تعاطى المخدرات.
٣٢	أشاهد أفلام الفيديو والمسلسلات المنحرفة.
٣٣	أشعر بالعزلة والملل والفراغ.
٣٤	أنا إنسان ضعيف ، ويسهل إغرائي بالتعاطي.
٣٥	افتقد الشعور بالأمن والحماية.
٣٦	لا توجد رقابة أو متابعة من أسرتي لي.
٣٧	أسرتي لاتركز على غرس المبادئ الدينية فيّ.
٣٨	يعاملني والدي بقسوة وعنف.
٣٩	يساعدني التعاطي على إطالة فترة العملية الجنسية.
٤٠	افتقد إلى الحب والحنان.

ملحق (٤)

ورقة إجابة
استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات

ورقة الإجابة

الاسم : السن :

رقم العبارة	تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق إطلاقا
١.					
٢.					
٣.					
٤.					
٥.					
٦.					
٧.					
٨.					
٩.					
١٠.					
١١.					
١٢.					
١٣.					
١٤.					
١٥.					
١٦.					
١٧.					
١٨.					
١٩.					
٢٠.					
٢١.					
٢٢.					
٢٣.					
٢٤.					
٢٥.					
٢٦.					
٢٧.					
٢٨.					
٢٩.					
٣٠.					
٣١.					
٣٢.					
٣٣.					
٣٤.					
٣٥.					
٣٦.					
٣٧.					
٣٨.					
٣٩.					
٤٠.					

ملحق (٥)

مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية

(تعريب / أحمد عبد العزيز سلامة)

ملحق (٥)

مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية

الاسم:........................ السن بالسنوات الكاملة:........ ....

النوع:.................. المدرسة/الكلية/جهة العمل.......... ...

تعليمات :

فيما يلي عدد من الأسئلة والمطلوب منك أن تضع علامة ( ) في حقل (نعـم) ان كنت تريد الإجابة بالإيجاب على السؤال ، وفى حقل (لا) ان كانت إجابتك بـــالنفى ، وفـــى حقل (؟) ان كنت غير متيقن .

يرجاء أن تضع العلامة بحيث تدل على أقرب الإجابات إلى الحقيقة بالنسبة لك .

ومن الطبيعي أن الإجابات وكل ما قد ترغب في تدوينه من التعليقات ستكون موضـــع السرية التامة .

شكرا على تعاونك ،

الباحثة

م	العبارة	نعم	لا	؟
١	هل تفضل عادة أن تكون بين الناس على أن تكون بمفردك ؟			
٢	هل تشعر بالارتياح في اتصالاتك الاجتماعية ؟			
٣	هل أنت تفتقد الثقة بالنفس ؟			
٤	هل تشعر بأنك تتلقى قدرا كافيا من المديح والثناء ؟			
٥	هل تشعر غالبا أنك مستاء من الدنيا ؟			
٦	هل ترى أن الناس يميلون إليك بالقدر الذي يميلون به إلى غيرك ؟			
٧	هل تتكدر لفترة طويلة من جراء مواقف أصابتك فيها الإهانة ؟			
٨	هل تجد الراحة إذا خلوت إلى نفسك ؟			
٩	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني ؟			
١٠	هل تميل إلى تجنب المواقف غير السارة بالهرب منها ؟			
١١	هل تحس بالوحدة غالبا حتى وأنت بين الناس ؟			
١٢	هل تشعر أن حظك في الحياة حظ عادل ؟			
١٣	إذا وجه إليك أصدقاؤك النقد ، فهل تحس تقبله منهم ؟			
١٤	هل تيأس وتثبط همتك بسهولة ؟			
١٥	هل تشعر عادة بالود نحو أغلب الناس ؟			
١٦	هل تشعر كثيرا بأن الحياة لا تستحق أن يحياها الإنسان ؟			
١٧	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
١٨	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
١٩	هل أنت شخص سعيد بصفة عامة ؟			
٢٠	هل أنت في العادة واثق من نفسك بدرجة كافية ؟			
٢١	هل تستشعر للحرج والحساسية في كثير من الأحيان ؟			
٢٢	هل تميل إلى الشعور بعدم الرضا عن نفسك ؟			
٢٣	هل تشعر- بصفة متكررة- بانهباط في حالتك النفسية ؟			
٢٤	عندما تلقى الناس لأول مرة ، هل تشعر أنهم لن يميلوا إليك ؟			
٢٥	هل تؤمن بنفسك إلى درجة كافية ؟			
٢٦	هل تشعر أن معظم الناس يمكننا أن نثق بهم ؟			
٢٧	هل تشعر بأن لك نفعا وفائدة في الحياة ؟			
٢٨	هل يمكنك عادة أن تحسن التعامل مع الناس ؟			
٢٩	هل تنفق وقتا كثيرا في القلق على المستقبل ؟			

م	العبارة	نعم	لا	؟
٣٠	هل تشعر عادة بالصحة والقوة ؟			
٣١	هل أنت متحدث جيد ؟			
٣٢	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين ؟			
٣٣	هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟			
٣٤	هل تبتهج عادة لما يحصل عليه الآخرون من سعادة أو حظ حسن ؟			
٣٥	هل تشعر كثيرا أنك قد أهملت ولم تدع إلى الأمور ؟			
٣٦	هل تميل إلى أن تكون شخصا كثير التشكك ؟			
٣٧	هل تنظر إلى العالم – عادة – على أنه مكان لطيف للعيش فيه ؟			
٣٨	هل يتكدر مزاجك بسهولة ؟			
٣٩	هل تفكر بنفسك كثيرا ؟			
٤٠	هل تشعر أنك تعيش كما تريد أنت ، لا كما يريد شخص آخر ؟			
٤١	حين تسوء الأمور هل تشعر بالأسف والإشفاق على نفسك ؟			
٤٢	هل تشعر بأنك شخص ناجح في العمل أو الوظيفة ؟			
٤٣	هل تدع الناس يرونك على حقيقتك ؟			
٤٤	هل تشعر بأنك غير متوافق بالحياة بدرجة ترضى عنها ؟			
٤٥	هل أنت تسير في حياتك وأنت تفترض أن الأمور ستنتهي على ما يرام ؟			
٤٦	هل تشعر أن الحياة عبء ثقيل ؟			
٤٧	هل يضايقك الشعور بالنقص ؟			
٤٨	هل تشعر – بصفة عامة – بأنك في حالة طيبة ؟			
٤٩	هل تحسن التعامل مع أفراد الجنس الآخر ؟			
٥٠	هل تلح عليك – أحيانا – فكرة أن الناس يراقبونك في الشارع ؟			
٥١	هل تجرح مشاعرك بسهولة ؟			
٥٢	هل تشعر بأنك مستقر مطمئن في هذا العالم ؟			
٥٣	هل أنت قلق فيما يتعلق بذكائك ؟			
٥٤	هل يشعر الناس وهم معك بالطمأنينة وانعدام التوتر ؟			
٥٥	هل لديك خوف غامض من المستقبل ؟			
٥٦	هل تتصرف تصرفات طبيعية ؟			
٥٧	هل تشعر عموما بأن حظك حسن ؟			
٥٨	هل كانت طفولتك سعيدة ؟			
٥٩	هل لك عدد كبير من الأصدقاء الحقيقيين ؟			
٦٠	هل تشعر بقلة الارتياح في أغلب الأوقات ؟			

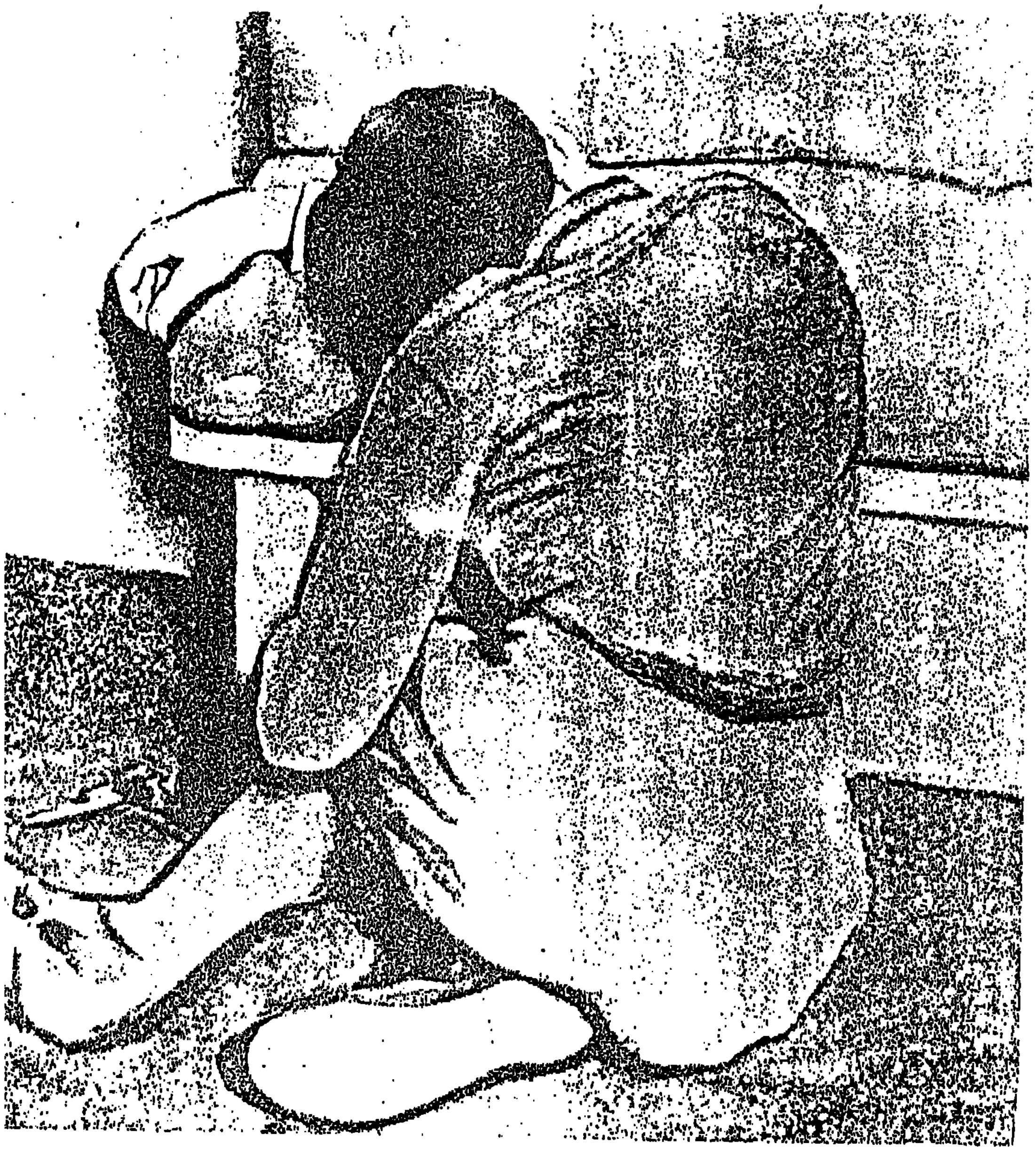
م	العبارة	نعم	لا	؟
٦١	هل يغلب عليك الخوف من المنافسة ؟			
٦٢	هل بيئتك المنزلية سعيدة ؟			
٦٣	هل تقلق بدرجة زائدة بسبب مكروه يحتمل وقوعه ؟			
٦٤	هل كثيرا ما تتضايق من الناس بدرجة كبيرة ؟			
٦٥	هل تشعر عادة بالرضى والقناعة ؟			
٦٦	هل يتحول مزاجك من السعادة الشديدة إلي الحزن الشديد كثيرا ؟			
٦٧	هل تشعر بأنك محترم من الناس بصفة عامة ؟			
٦٨	هل تستطيع أن تعمل في انسجام مع الآخرين ؟			
٦٩	هل تشعر أنك عاجز عن السيطرة على مشاعرك ؟			
٧٠	هل تشعر أحيانا أن الناس يسخرون منك ؟			
٧١	هل أنت شخص (مسترخ) بصفة عامة ولست متوترا ؟			
٧٢	هل تعتقد – بصفة عامة – أن الدنيا تعاملك معاملة طيبة ؟			
٧٣	هل ضايقك في وقت من الأوقات أن ما حولك أو يحدث لك ليس حقيقيا؟			
٧٤	هل تعرضت كثيرا للاحتقار ؟			

ملحق (٦)

صور بطاقات
اختبار تفهم الموضوع

(٣ص ر) ، (٤) ، (٥) ، (٦ ص ر) ، (٧ ص ر) ، (١٣ ر ن)

(١٤) ، (١٦) ، (١٨ ص ر) ، (٢٠) ، (٢١ر)



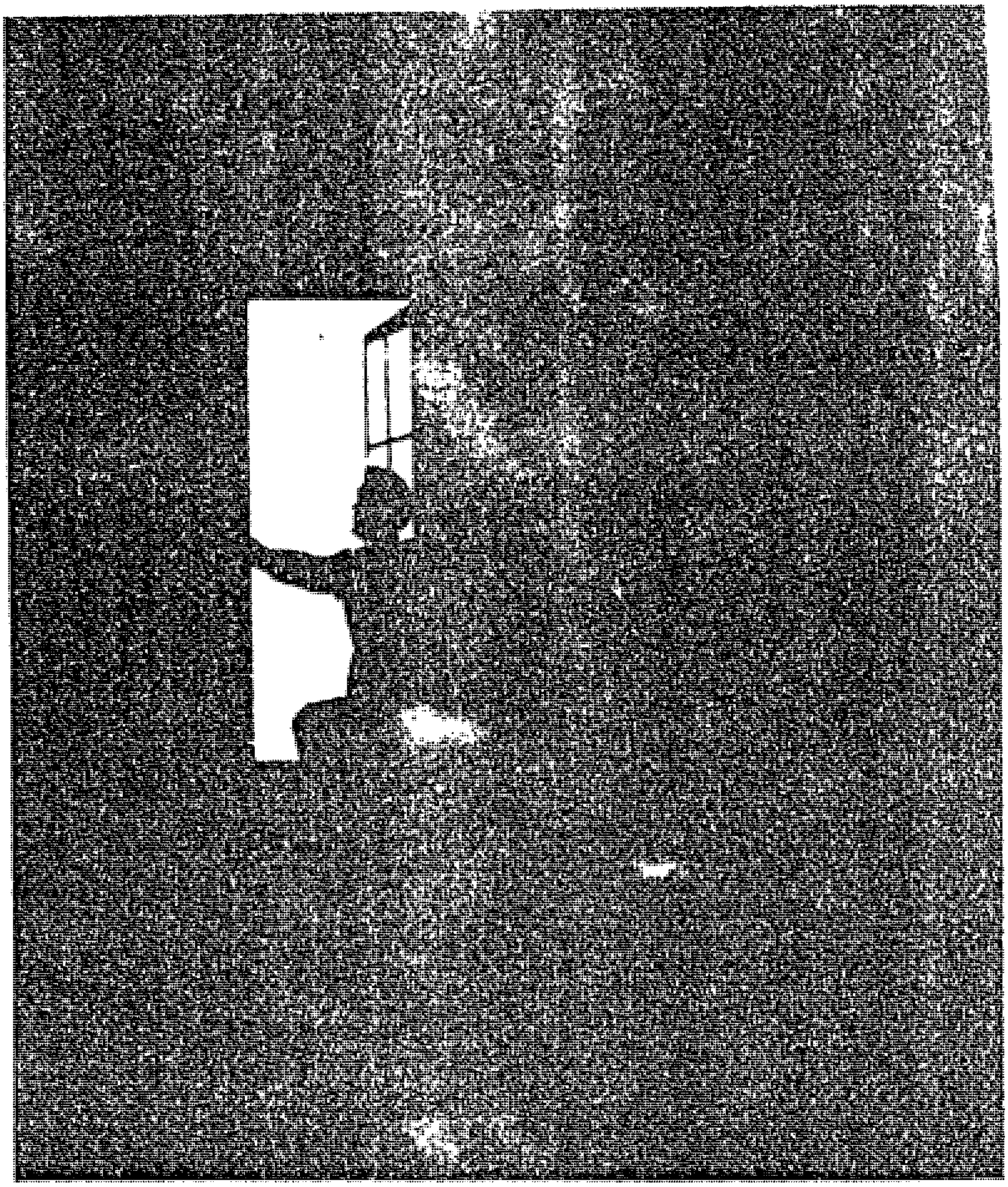




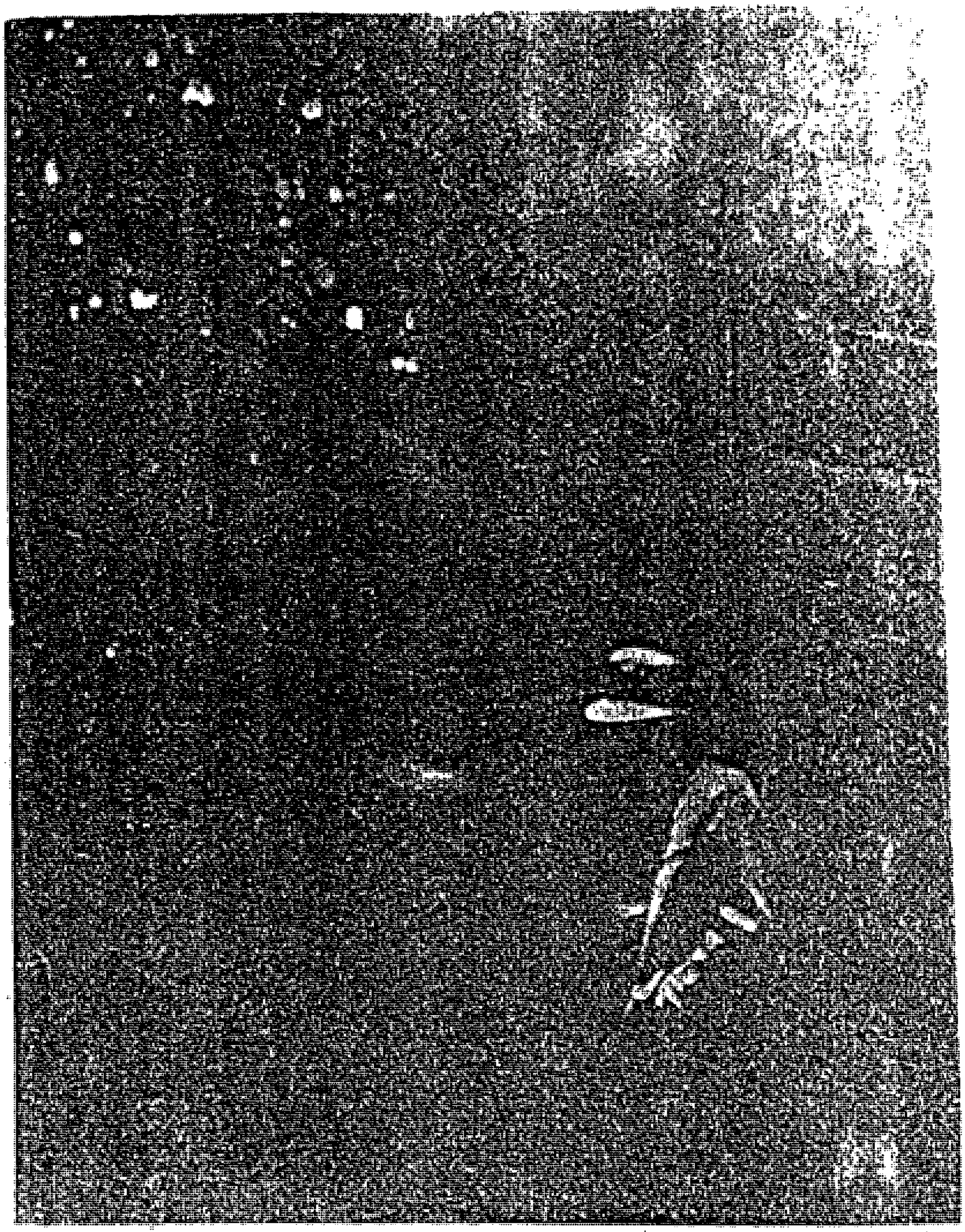














ملحق (٧)

الأفكار اللاعقلانية لأليس
وما يقابلها من أفكار بديلة عقلانية

ملحق (٧)
الأفكار اللاعقلانية لأليس
وما يقابلها من أفكار بديلة عقلانية

الفكرة الأولى :

أنه من السهل أن نتجنب صعوبات الحياة ومسئولياتنا لا أن نواجهها .

وهذه فكرة خطأ لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسئوليات أكثر صعوبة وأكثر إيلاما للنفس وإثارة للمتاعب من إنجازها .فالهرب من إنجاز المطالب يؤدي إلى ظهور مشكلات أخرى والى الشعور بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس .

البديل :

الشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه ، دون شكوى أو ألم ، ويتجنب في الوقت نفسه الأشياء المؤلمة غير الضرورية .. وعندما يجد نفسه مهملا لبعض المسئوليات الضرورية فانه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي .

الفكرة الثانية :

إننا في حاجة دائما إلى وجود من هو أقوى منا نعتمد عليه .

وهذه الفكرة غير منطقية لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية وعدم تحقيق الذات ، كما أنها تقود إلى مزيد من الاعتمادية والى الفشل في التعلم وفقد الأمان ، لأنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم .

البديل :

من الأفضل أن نتحمل مخاطر التفكير والتصرف بدون الاعتماد على الآخرين. والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات واستقلالها ، ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها كما عليه أن يرى أن الفشل في أمر ما ليس شيئا مدمرا

الفكرة الثالثة :

أنا لا أملك السيطرة على عواطفي وانفعالاتي ، وأنه ليس بوسعي مقاومة الإحساس بالانزعاج والحزن لما يصيب الآخرين (وخاصة أقاربي وأصدقائي)من مشكلات .

وهذه فكرة غير عقلانية لأن مشكلات الآخرين لاينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنـا حتى ولو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا ، فان تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يحزننـا ، كما أن الفرد إذا اهتم بسلوك الآخرين ، فقد يؤدي هذا الاهتمام الى اهمال مشاكله الخاصـة .. والشخص العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا له ، ثم يحـاول مسـاعدتهم على التغيير ، واذا لم يستطع عمل شيء فانه يتقبل الموقـف ويعمـل علـى تخفيفـه بقـدر المستطاع .

البديل :

من الرائع ان تكون مهتما بالآخرين وتساعدهم وتساندهم معنويا .ولكن من المؤلـم أن تقلق لما يصيب الآخرين من مشكلات ، فهؤلاء الأشـخاص - إذا كـانوا بـالغين _ فانـهم باستطاعتهم أن يتحملوا مسئولية مشاعرهم لما اقترفوه من أخطـاء والبحـث عـن الحلـول المناسبة لهذه الأخطاء أو المشكلات . تجنب إصرارك على التدخل في شئون الغـير إذا لـم يطلبوا منك المساعدة .

الفكرة الرابعة :

يجب على كل شخص أن يحبني ويهتم بي ويبرهن لي على حبه.

هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف لايمكن تحقيقه ، فنحن لا نستطيع أن نؤكـد بـأن كل شخص لابد أن يحبنا ويستمر في حبه لنا .. فمتى وجد شخص يحبنا فهناك شخص آخـر يكرهنا .وإذا حاولنا أن نسعد كل فرد فإننا في هذه الحالة نفقـد اسـتقلاليتنا ، ونصبـح أقـل شعورا بالأمان وأكثر عرضة للإحباط .

البديل :

من الأفضل أن نركز على احترام الذات والاهتمام بقيمنا الخاصة ، واقامة علاقات اجتماعية وصداقات مع الآخرين بدلا من الاهتمام بإسعاد كل الأفراد .

الفكرة الخامسة :

يجب أن أتصف بالكفاءة العالية والذكاء وأن أكون ناجحا متفوقا دائما .

وهذه فكرة غير منطقية لأنه لا يستطيع أي إنسان أن يكون شخصا كاملا أو مثاليـا . فجميعنا كبشر لنا عيوبنا ونقاط ضعفنا ، والشخص الذي يسعى للكمال والمثالية فان ذلك قـد

يؤدى به إلى الأمراض الجسمية والنفسية ، والى الشعور بالعجز وفقد الثقة بالنفس والحرمان من الاستمتاع بالحياة الخاصة ، كما يؤدى به ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل .

البديل :

من الأفضل أن نفعل ما نريد في حدود إمكانياتنا وقدراتنا ، وأن نتخيل أنفسنا مخلوقات غير كاملة.

الفكرة السادسة :

أن الأفراد الذين يرتكبون التصرفات السيئة أو الشريرة يستحقون اللوم الشديد والعقاب .

وهذه الفكرة غير منطقية لأن الأعمال الخطأ قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل أو نتيجة للاضطراب الانفعالي ، وكل إنسان عرضة للخطأ .. ولا يؤدي العقاب والتوبيخ بالضرورة إلى تحسين السلوك بل غالبا ما يؤدي إلى سلوك أسوأ .. أو إلى اضطراب انفعالي أشد.

البديل :

توجد بعض التصرفات غير اجتماعية وتتسم بأنها محبطة للذات ، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هذا النحو فانهم يتصرفون بغباء وجهل .. والشخص العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين.. وإذا لامه الآخرون فانه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأ، أما إذا تأكد له أنه على صواب فانه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فانه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطأ .. وإذا لم يستطع فانه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم،

وعندما يخطئ هو فانه يعترف بخطئه ويتحمل تبعاته ، ولكنه لا يعد ذلك كارثة .. ولا يؤدي به ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية .ومهما كان مقدار الشر الذي صدر من الشخص فانه بالتأكيد يوجد سبب لذلك ، وإذا وضعنا أنفسنا في موقف هؤلاء الأشخاص وحالتهم النفسية والعقلية فإننا سنرى الموضوع من وجهة نظرهم وسوف نتفهمه .

الفكرة السابعة :

يزعجني كثيرا ألا أرى الأشياء بالصورة التي أحبها وأريدها وحسب ما خططت لها.

وهي فكرة غير منطقية لأن هذا النوع من التفكير ضار جدا،لأن التعرض للإحباط يعد أمرا عاديا ولكن من غير المنطقي وغير العادي أن يقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم.. لأنه ليس هناك سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه في الواقع ، كما أن الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرا من الموقف الحالي ، بل قد يزيده سوءا .وإذا كان من المستحيل عمل شيء تجاه الموقف ، فالشيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله .بالإضافة إلى أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضا .

البديل :

تصبح الأمور سيئة للغاية.. أحيانا ومن الأفضل أن نغيرها أو أن نسيطر على الظروف السيئة حتى تصبح مرضية بدرجة أكبر .. وإذا لم نستطع القيام بذلك فانه من الأفضل أن نتقبل هذه الأفكار مؤقتا وأن نتحمل وجودها بصبر . كما ينبغي للشخص العاقل أن يتجنب المبالغة في تصوير المواقف غير السارة وأن يعمل بدلا من ذلك على تحسينها وان لم يستطع فانه يتقبلها . فقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها لاتصبح كوارث أو مصائب فادحة إلا إذا تصورها الفرد على هذا النحو .

الفكرة الثامنة :

إن تعاستي تعود أسبابها دائما إلى بعض الظروف الخارجية.. فهي السبب في عدم سعادتي .

وهذه فكرة خطأ لأن ما نحدث به أنفسنا من أفكار خطأ نحو المواقف والأحداث التي تزعجنا هو الذي يسبب لنا التعاسة . ولذلك فان الفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها .

البديل :

أن يعرف الفرد أن اضطراباته وانفعالاته تتكون نتيجة لإدراكاته وتقويمه للأمور وحكمه عليها . ونتيجة لتصوراته الداخلية تجاهها فانه سوف يتعلم أنه من الممكن السيطرة عليها وضبطها أو تغييرها أو تجنب آثارها الضارة .ولذلك عليك أن تتحدى هذه الأفكار

والأحاديث الخطأ . والشخص العاقل هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالبا من داخل النفس ، وأن يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحو المضايقات الخارجية وذلك بإعادة النظر فيها .فأنت قد تستطيع أن تغير هذه الأحداث في المستقبل ولكنك بالتأكيد تستطيع أن تغير أسلوب تفكيرك .

الفكرة التاسعة :

إذا كان هناك أمر مخيف أو مزعج أو خطير أو من المحتمل أن يصبح كذلك.. فإن ذلك سوف يزعجني ويكون سبب الانشغال الدائم لفكري .

وهذه فكرة خطأ لأن القلق والهم وانشغال البال يؤدي إلى أضرار كثيرة منها:

ويحول دون التقويم الموضوعي لامكانية وقوع الأحداث الخطيرة ، ودون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت ، وقد يؤدي ذلك إلى المغالاة في نتائجها ، ولا يحول دون وقوعها إذا كان لابد من وقوعها ويجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه الآن .

البديل :

على الشخص العاقل أن يدرك بأن تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت .. ويجب على الفرد أن يشجع نفسه على ممارسة بعض الأشياء المخيفة إذا لم تنطو على أضرار ، وذلك حتى يتخلص من الخوف من الأشياء التي لا تخيف في الواقع .

الفكرة العاشرة :

عندما تفكر بأنه مضى وقت طويل على وجود هذه المشكلات ..ولا تستطيع أن تفعل شيئا بخصوصها الآن .

البديل :

أنت لا تستطيع تغيير الماضي ، ولكنك تستطيع التعلم منه ومن ثم تغيير نفسك، واعلم بأن مساعدة الذات من حق كل فرد وفى أي وقت .

الفكرة الحادية عشرة :

إنني يائس ولا أحب المشاعر التي تنتابني أحيانا ولكنى لا أستطيع عمل شئ تجاه ذلك ، ويجب على أن أتقبل الأمر وأعيش هذه المشاعر المؤلمة وغير المرغوبة .

وهذه فكرة خطأ لأنك عندما تقول لنفسك: أنا لا أستطيع أن أتغير ، فانك تدفع بنفسك إلى اليأس وعدم المساعدة .

البديل :

يوجد دائما العديد من الأساليب والبدائل لتغيير مشاعرك غير المرغوبة .

(فكر بها)

الفكرة الثانية عشرة :

بالتأكيد يوجد حل مثالي لكل مشكلة ، ولذلك يجب على أن أجد الحل المثالي لكل مشكلة تعترضني ، وإذا لم أتوصل لهذا الحل فانه وضع سيئ بالنسبة إلى .

وهذه فكرة خطأ لأنه لا يوجد حل واحد مثالي للمشكلة بل يوجد حلول بديلة مختلفة وجيدة ، وإذا تمسكت بالمثالية فإنها سوف تسبب لك المشاكل ، بالإضافة إلى ضياع الجهد والوقت ، وتصبح الأمور معقدة بالنسبة لك ، مما يسبب لك القلق وتقدير منخفض للذات .

البديل :

حاول أن تضع دائما بدائل مناسبة لحل المشكلة ، جرب أحدها، وانتظر لترى ماذا سيحدث ، وإذا لم تنجح محاولتك الأولى حاول مرة أخرى .

ملحق (٨)

بعض المعتقدات الخطأ الشائعة
حول الذات
وما يقابلها من معتقدات بديلة مناهضة

ملحق (٨)

بعض المعتقدات الخطأ الشائعة حول الذات
وما يقابلها من معتقدات بديلة مناهضة

المعتقد الخطأ	المعتقد البديل العقلاني
* يجب علي أن أسيطر على ذاتي في تعاطي المخدر.	* أشعر بحفز شديد بالتدبر بمسألة تعاطي المخدر، وعلي أن لا أنسى إني لست إنساناً كاملاً.
* الناس الذين ارتكبوا أعمالاً مخيفة تماثل أعمالي هم أشخاص سيئون وسيظلون على هذه الصفة.	* السلوك السيئ لا يقابله ولا يعادله شخص سيئ. والسلوك السيئ هو من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ. وعند ذم الذات فكأنك تطلب أن تكون الذات معصومة عن الخطأ ، وهذه صفة غير موجودة في البشر.
* لكي تحظى بقيمة في مجتمعك ، يجب أن تكون محبوباً ومقبولاً من كل فرد ، وبما أنني أقلعت عن عادة الإدمان لذا علي أن أجتهد أكثر من أيّ وقت مضى لإرضاء الناس.	* لا يمكنك أن تقيم الفرد بمعيار من يحبهم أو يكرههم ، فالمثل يقول " رضا الناس غاية لا تدرك ".
* أنا إنسان محطم وفاقد القيمة الذاتية والاعتبار في مجتمعي بسبب إدماني.	* أنا لست محطماً ولا فاقد اعتبار الذات، بل أنا شخص مخطئ فقط.
* أنا مقرر لأن أبرهن من أنا .. سيرون ذلك قريباً.	* أنا لا أستطيع أن أبرهن على وزني.. وكل ما علي فعله سأحسن سلوكي.

ملحق رقم (٩)

بعض المعتقدات اللاعقلانية
التي تتعلق بالمخدرات
وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

ملحق (٩)

بعض المعتقدات اللاعقلانية التي تتعلق بالمخدرات ، وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

المعتقد الخطأ	المعتقد البديل العقلاني
* تعاطي المخدر لا يعتبر مشكلة إطلاقاً بالنسبة لي حتى لو فقدت السيطرة على ذاتي مرة لفترة بسيطة ، إلا أن هناك أشخاص آخرون هم الذين لديهم مشكلة بالطريقة التي أتعاطى فيها.	* إن فقدان السيطرة هو أول علامة لبدء مشكلة وإذا كان تعاطي المخدرات يعد مشكلة هامة بالنسبة للآخرين ، فإنه عاجلاً أو آجلاً سأكون أنا ضحية المشكلة.
* أحتاج إلى تعاطي المخدر حتى أسترخي.	* هناك وسائل أفضل وأكثر صحة للحصول على الاسترخاء.
* أنا لا أتحمل فكرة أني لا أستطيع الحصول على ما أريد ، فهذا الأمر قاس وشديد الثقل على نفسي.	* قد لا ترغبه ولكن تحملت حرمانه في الماضي ويمكنك الآن أيضاً تحمل هذا الحرمان.
* الوقت الوحيد الذي أشعر فيه إني مرتاح هو عندما أكون متعاطي المخدر.	* قد يكون قاسياً أن أتعلم الارتياح بدون تعاطي المخدر ، إلا أن معظم الناس يكونون مرتاحين ومنطقيين بدون تعاطي المخدر.
* من الصعب جداً الامتناع عن التعاطي، فأنا أتحمل فقدان الأصدقاء والملل والضجر، ولكن لا أشعر إطلاقاً بالارتياح بدون المخدر.	* قد أخسر بعض الشيء عند امتناعي عن التعاطي ، ويأخذ ذلك من وقتي وجهدي ولكن إذا لم أمتنع عنه فإن نتائجه وأخطاره ستكون أسوأ بكثير مما أفقده.
* الناس الذين لا يتعاطون المخدر أو لا يستطيعون التعاطي فإن الإحباط يقضي على سعادتهم.	* أين البرهان على هذه المقولة ؟ حاول أن تجلس مع أولئك الذين لا يتعاطون المخدر واستفسر إذا كانوا فاقدي السعادة ويعانون الإحباط لأنهم لا يتعاطون.
* حالما تتوقف عن تعاطي المخدر أو تنتهي حالة النشوة التي تعقب التعاطي ، ستجد أن كل شيء انتهى وأنك ستعود إلى حيث بدأت ، وأن جميع جهودك التي بذلتها ستقودك إلى فشل تام، ولذلك فإنه عليك أن تكون دائماً تحت تأثير التعاطي.	* أن الهفوة أو الزلة تكون خبرة تعلم جديدة نحو الشفاء ، والهفوة ليست فشلاً ولكن هي عبارة عن نكسة تشعرك بضرورة معرفة الاتجاه الصحيح السليم الواجب أن تسلكه ، وهذا هو خيارك.

ملحق رقم (١٠)

بعض المعتقدات اللاعقلانية
التي تتعلق بالانزعاج الانفعالي
وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

ملحق (١٠)
بعض المعتقدات اللاعقلانية التي تتعلق بالانزعاج الانفعالي ، وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

المعتقد الخطأ	المعتقد البديل العقلاني
* أن أكون منزعجاً هذا أمر مرعب لا يمكن تحمله.	* لا أرغب أن أكون منزعجاً طبعاً، ولكني أستطيع أن أقاوم الانزعاج.
* إن المشاعر التي تنتابني خطرة ، فهي قد تجبرني على تعاطي المخدر.	* المشاعر السيئة وغير السارة لوحدها، لا تجبرني على تعاطي المخدرات إذا اخترت طريق الامتناع عن التعاطي.
* يتعين على ألا أتعامل مع هذه المشاعر المزعجة ، وقبل كل شيء إما أن أتعاطى أو أن لا أتعاطى.	* أين البرهان على أن الحياة بدون أدوية مخدرة أو مهدئة تبدو دائماً سهلة ومريحة ؟ ومن الطبيعي والمنطقي يجب أن أتوقع أن تنتابني المشاعر السيئة والكدر في الوقت الذي أسعى لتبديل سلوكي الإدماني.
* يجب علي أن أضبط ذاتي في كل الأوقات.	* لا أستطيع أن أكون قادرا على ضبط ذاتي في كل الأوقات وبصورة مطلقة ، ولكن إذا عرفت وحددت الأمور التي تزعجني، وحاولت أن أتعلم وأفكر بصورة أكثر حساسية فبإمكاني تبديل مشاعري السلبية.

ملحق (١١)

بعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية نحو المخدر، والذات ، والمشكلات الانفعالية لدى بعض الحالات من مدمني المخدرات

ملحق (١١)

بعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية نحو المخدر، والذات ، والمشكلات الانفعالية لدى بعض الحالات من مدمني المخدرات

- الإحساس بالملل والكآبة.
- يجعلني لا أشعر بالوقت.
- يعطيني ثقة بنفسي.
- يساعدني على التركيز والفهم.
- الهيروين يعطيني الأمل.
- الهيروين يعطيني الجرأة والنشاط.
- الهيروين يجعلني إنسان طبيعي.
- الهيروين سحر، لا يستطيع الفرد مقاومته.
- الهيروين يساعدني على الهروب من الواقع.
- الحبوب المخدرة تبسط لي الأشياء وتجعلها سهلة (ظاهرياً).
- ينظر الناس لنا على أننا مجرمين.
- احتاج إلى طرف ثاني يقف بجاني حتى لا أنتكس.

ملحق (١٢)

استمارة
تقييم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

ملحق (١٠٢)

استمارة تقييم

البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

الاسم :

السن :

تحتوي هذه الاستمارة على مجموعة من الأسئلة لتقييم البرنامج العلاجي ، برجاء الإجابة عليها بصراحة تامة في ورقة مستقلة..

١. تناول البرنامج كثير من الأفكار اللاعقلانية .. تحدث عنها ؟
٢. هل كان البرنامج ناجحا في علاج مشكلاتك الخاصة بالأفكار اللاعقلانية ؟
٣. قدم البرنامج عددا من الأساليب والفنيات التي تساعد الفرد في تحقيق الصحة النفسية ، وضح وجهة نظرك بها ؟
٤. هل توجد مشكلات لم يتناولها البرنامج وتريد مناقشتها ؟
٥. هل كان الوقت كاف لكل جلسة ؟
٦. هل كنت تفضل وقت الجلسة أن يكون أطول أو أقل ؟
٧. هل كان البرنامج مفيدا وشيقا بالنسبة إليك ؟
٨. ماالذى ضايقك ولم يعجبك في البرنامج ؟
٩. ماالذى استفدته من البرنامج ؟
١٠. ماالذى كنت تتمنى أن يتضمنه البرنامج ؟
١١. أذكر ملاحظاتك أو مقترحاتك على البرنامج ؟

ملحق (١٣)

نموذج الجلسات العلاجية
الخاصة
بالبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

الجلسة الأولى

(تمهيد)

الباحثة (الترحيب بالمفحوص).

المفحوص (يرد التحية ويعرف بنفسه).

الباحثة : أود في البداية أن أعرف بنفسي قبل بداية الجلسة ، فأنا أخصائيـــة نفسـية بوزارة التربية والتعليم ، ومبتعثة من قبل الدولة للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشـــاد النفسي، من جامعة القاهرة ، والموضوع الذي أتناوله في رسالة الدكتوراه هو فعالية العـــلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان فـي الدولة، ولذلك أنا هنا لدراسة بعض الحالات وتطبيق هذه البرامج الإرشادية معهم.

المفحوص : لقد تلقيت علاجاً نفسياً في إحدى العيادات النفسية ولكني لم أكمل سـوى جلستين بحيث إني لم أستفد من العلاج.

الباحثة : هل كانت هناك فنيات معينة أو أساليب معينة اتبعتها في العلاج ؟

المفحوص : لا ، فالعلاج الذي تلقيته عبارة عن كلام في كلام ، وعن أسباب تعـاطي المخدرات والمشكلات التي واجهتني ، ولم أجد أية فائـــدة ، بل على العكس فقد كنت أدفـع (٢٠٠ درهم) لكل جلسة.

الباحثة : حسنا ، ولكن في هذه الجلسات لن تدفع درهماً واحداً.

المفحوص : يضحك ، هل من الممكن أن تعطيني فكرة عن هذه الجلســات ، ومـاذا ستتضمن؟

الباحثة : بالطبع ، من حقك أن تعرف ما تريد ، وسوف أبدأ بتعريف العلاج النفسـي العقلاني الانفعالي أي (العلاج المباشر) الذي سوف اتبعه معك وأهميته وأهدافه..

وترى النظرية العقلانية الانفعالية (ومؤسسها البرت أليس) بأن الكائن الإنساني يخلـق إلى حد كبير (ولكن ليس كلية) الاضطرابات الانفعالية لذاته بنفسه ، وإنه يولد ولديـه نزعـة للقيام بذلك ، وهو يتعلم عن طريق الاشراط الاجتماعي تقوية هذه النزعة. ولكن لدى الكـائن الإنساني– بالرغم من ذلك – قدرة فائقة على الفهم الواضح لمـا يعتقـد خطـأ أنـه سـبب اضطرابه؛ لأن لديه موهبة فريدة للتفكير في تفكيره ، ولتدريب نفسه على تغيـير المعتقـدات الخطأ أو حذفها ؛ لأن لديه أيضاً قدرة فريدة على الضبط الذاتي ، وإن الكـائن الإنسـاني إذا

(فكر) و (عمل) بقدر كاف لفهم معتقداته ومناهضتها ، فإنه يستطيع التوصل إلـــى تغيـيرات مهمة وواقية من نزعاته المثيرة للاضطراب. (لويس مليكة ، ١٩٩٠ ، ص١٨٣).

و أهداف العلاج العقلاني الانفعالي لا تختلف عن أهداف العلاج النفسي بصفة عامة ، فـــهي تشمل الآتي :

- الإقلال من المعاناة الذاتية للفرد.
- الإقلال من الاضطرابات العصابية ، وحل مشكلات الحياة.
- إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة ، والتي تتضمن (١) رغبات لا

تثقل على الفرد ؛ (٢) تقبل للذات دون شروط ؛ (٣) اتجاهات غـــير معاديـــة وغـــير نـــاقدة للآخرين؛ (٤) تقبل قوي للواقع الذي لا يمكن للفرد تغييره ؛ (٥) تسامح وتساهل دون شـــكوى من إحباط أو حرمان أو ضيق ؛ (٦) إرادة العمل لتحسين ظروف حياة الفرد لزيـــادة متعتـــه الشخصية.

أما عن موعد الجلسات الإرشادية فإنه من المفترض أن تكـــون (٣) جلســـات فـــي الأسبوع لمدة ٣ شهور تقريباً ، وتتفاوت مدة الجلسة ما بين (٤٥) دقيقة إلى ســـاعة ونصـــف حسب ما يسمح به وقتك وظروفك .. وأرجو منك الالتزام بمواعيد الجلسات والحرص علـــى حضورها ، وسوف تتم جميع الجلسات الإرشادية في مكتب الأخصائي الاجتماعي (بالتنســـيق معه) بمركز التأهيل الخاص.

المفحوص : وماذا سنناقش في هذه الجلسات ، فأنا مللت التحـــدث عـــن المخـــدرات والأسباب التي جعلتني أتعاطى المخدرات ، والتحدث عن المشكلات الخاصـــة فـــي حيـــاتي، بالإضافة إلى الاختبارات التي يوزعونها علينا والاستبيانات وغيرها.

الباحثة : حسنا .. سوف تتضمن الجلسات مناقشة عدداً من الأفكار اللاعقلانية التـــي تؤدي بالفرد إلى الاضطراب الانفعالي ، وعدداً من المعتقدات الخطأ الشائعة حول المخـــدرات وما يقابلها من معتقدات صائبة بديلة ، وعدداً من المعتقدات الخطأ حول الذات وما يقابلها مـــن معتقدات صائبة بديلة ، وعدداً من المعتقدات الخطأ تجاه الانزعاج الانفعالي وما يقابلها مـــن معتقدات صائبة بديلة ، ومناهضة بعض المعتقدات الخطـــأ المرتبطـــة بالحتميـــة واليـــأس ، وتضخيم الحوادث وتهويلها ، ومناهضة تعابير الإلزام والجبرية بالإضافة إلى تطبيق بعـــض الفنيات والأساليب التي يستخدمها العلاج العقلاني الانفعالي في علاج المدمنين.

وتجدر بي الإشارة هنا إلى أن المعالج العقلاني الانفعالي يستخدم أساساً طريقة فلسفية موجهة – إقناعية نشطة ، وهو في معظم الحالات يحدد بسرعة عدداً من الأفكار الأساسية اللاعقلانية التي تدفع العميل إلى سلوكه المضطرب ، وهو يتحدى العميل لأن يثبت صدق أفكاره. وهو يظهر له أنها أفكار بعيدة عن المنطق لا يمكن إثبات صدقها ، وهو يحلل هذه الأفكار منطقياً ويظهر إنها أفكار مهلهلة ، ويوضح بعنف وبقوة أن هذه الأفكار لا يمكن تطبيقها وأنها سوف تؤدي حتماً إلى ظهور أعراض الاضطراب ، وهو يظهر سخافة هذه الأفكار أحياناً بأسلوب فكاهي ويشرح له كيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية ، ويعلم العميل كيف يفكر عملياً في الحاضر وفي المستقبل حيث يمكنه ملاحظة أي أفكار تالية لا عقلانية ونبذها منطقياً. (لويس مليكة ، ١٩٩٠ ، ص ١٩٨-١٩٩).

المفحوص : هل يمكن أن تعطينا فكرة عن هذه الأساليب والفنيات ؟

الباحثة : سوف أشرح لك بالتفصيل عن كل فنية سنتناولها في الجلسات الخاصة بذلك، ولكن قبل أن نبدأ الجلسات الإرشادية ، لابد أن أوضح طريقة (ABC) لفهم أي مشكلة انفعالية ، ولرؤية المصدر الفلسفي الرئيسي ، وكيف يبدأ العميل بتغيير اتجاهاته الأساسية المحدثة للاضطرابات التي يعبر عنها الأفراد بطرق مختلفة ، فبعض الأفراد يصابون بالاكتئاب ،والبعض الآخر بالقلق ،أو بالشعور بالنقص ،وآخرون يدمنون على الأدوية المخدرة ،وأناس ينتحرون ، إلى غير ذلك ، وهنا يكمن التساؤل.. ما هي أسباب متاعبنا النفسية ؟ ويرى العلاج العقلاني الانفعالي أن السبب هو تفكيرك وتأويلك للموقف وليس الموقف نفسه، فإن المسئول عن خلق هذه الاضطرابات الانفعالية هو نفسك وليس البشر أو الحوادث الخارجية.

وسأعطيك مثالاً يوضح لك هذه النظرية العلاجية (ABC) . لنفترض أن صبيين يلعبان على شاطئ البحر ، وفجأة ضربتهما موجة كبيرة فرمتهما أرضاً على الشاطئ ، أحدهما ركض خائفاً يستنجد بأمه مذعوراً ، أما الآخر فقد استعذب هذه المداعبة للموج ، وانتظر استقبال موجة أخرى. وكما تشاهد في هذا المثال أن الظاهرة هي واحدة عن الاثنين ، فالموجة ضربت الاثنين ، إلا أن تقويمهما لهذه الظاهرة هما المختلفان وسببا ردود فعل مختلفة.

وانطلاقًا من ذلك سوف أشرح لك المعادلة ABC كالآتي :

أنت الآن مثلاً في موضع انتقاد من قبل الآخرين ، وقد كان رد فعلك على هذا الانتقاد بالغضب والسلوك الدفاعي ، فتحليل هذا الموقف كالآتي :

A : الموقف أو الحادثة الخارجية غير السارة (الانتقاد والرفض).

B : تفسيرك وتفكيرك ، ومعتقدك تجاه هذا المعتقد (لا أستطيع تحمل هذا الانتقاد، الذي انتقدني هو إنسان ظالم غير عادل ، يجب عليه ألا يوجه إليّ هذا الانتقاد ، أنا إنسان مرفوض ، أنا إنسان لا قيمة لي أمام الناس).

C : رد الفعل الذي نتج عن هذا التفسير للموقف (الشعور بالإحباط والاكتئاب والغضب .. الخ).

من خلال ذلك يتضح أن الأفكار غير المنطقية هي التي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي ، بل وهناك الكثير من الأفكار والأحاديث مع الذات التي تسبب الكدر والشقاء والتعاسة النفسية، بل والمرض النفسي للفرد.

والآن ، كيف نستطيع التغلب على هذه المعتقدات والأفكار اللاعقلانية ؟

هنا سوف نضيف الحرفين D ، E .. حيث يعني الحرف D التساؤل والتحدي وذلك بأن نسأل أنفسنا الآتي :

- لماذا اعتبر أنه أمر مخيف إذا ما ارتكبت خطأ ما ؟
- لماذا يجب عليّ ألا أرتكب هذا الخطأ ؟
- لماذا إذا ارتكبت خطأ ما عليّ أن أتهم نفسي بالحماقة .. وإلخ ؟

أما الحرف E فهو جوهر ولب الإرشاد العقلاني الانفعالي ، فهو النقطة المنطقية العقلانية والحساسة التي أجيب فيها على التساؤلات السابقة ، وهي :

E : أنه أمر غير مخيف وغير مسبب للإحباط ، لأنه لا يوجد إنسان يرغب في ارتكاب أخطاء ، ولكن لو حدث الخطأ فهذا يعني أن الإنسان غير معصوم من الخطأ ، وهذه طبيعة البشر وما يترتب على الخطأ يكون مؤسفاً ولكن لا يصل إلى درجة الأمر المخيف الكارثي.

وعمومًا .. سوف نتناول هذه الفكرة في إحدى الجلسات القادمة وسيتم شرحها ومناقشتها بإسهاب.

ويبقى علينا الآن تحديد موعد الجلسة القادمة.

المفحوص : كما تحبين ، أنا غير مرتبط بأي شيء.

الباحثة : حسنا .. شكرًا لك على تعاونك .. ونلتقي في الجلسة القادمة إن شاء الله.

الجلسة الثانية

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض الأفكار اللاعقلانية التي تسبب للأفراد الإحباط والفشل والقلق والاضطراب الانفعالي .. من هذه الأفكار أن يظل الفرد يتوقع حدوث أمر خطير أو مزعج أو مخيف ، ويكون ذلك سببًا في انشغاله الدائم بهذا الأمر والتفكير فيه بصورة مستمرة. وطبعًا فإن القلق أو الهم وانشغال البال يؤدي إلى أضرار كثيرة منها : أنها قد تحول دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطيرة ، ويحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت ، وقد يؤدي ذلك إلى المغالاة في نتائجها ، كما أن القلق وانشغال البال لن يحول دون وقوعها إذا كان لابد من وقوعها ، وفي هذه الحالة قد تبدو الأحداث أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه الآن.

المفحوص : أنا أعتقد إنه لكل شيء وقته ، فمثلاً إذا رأيت أصحابي مجتمعين مع بعض ويتحدثون ويشاهدون التلفزيون فإنني أندمج معهم وأتكلم وأضحك وكل شيء ، وبالليل صح أنا أفكر قليلاً وأسرح في موضوع ما شاغل بالي ، لكن ما أكون طول الوقت أفكر وشاغل بالي فيه.

الباحثة : ممتاز ، هذا تفكير عقلاني.

المفحوص : نعم .. لأنه مثل ما سبق وذكرت فالموضوع إذا كان بيحصل .. فلا محالة في حدوثه ، لماذا أشغل بالي وأفكر فيه زيادة عن اللزوم ؟ فأنا بهذه الطريقة بتضايق أكثر.

الباحثة : بالضبط .. ولذلك فالشخص العاقل هو الذي يدرك بأن تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت ، ولذلك من الواجب أن أعيش الحاضر واللحظة الراهنة لكي أعرف كيف أتعامل مع هذه الأحداث الخطيرة إذ هي وقعت.

المفحوص : أنا أعيش كل يوم بيومه ، ليش أفكر وأتعب نفسي، وأكبر الأمور وأهولها ، أنا شفت ناس كثير يفكرون بهذه الطريقة حتى وهو جالس معنا .. وأشوفه سرحان ويفكر ومتضايق .. ولا يتكلم مع أحد .. بصراحة أنا ما أقدر أكون بهذا الشكل.

الباحثة :هناك أيضًا فكرة ترتبط بهذه الناحية .. كأن يفكر بعض الأفراد بأن تعاستهم تعود أسبابها دائمًا إلى بعض الظروف الخارجية .. فهي تفرض عليهم من الأشخاص والأحداث الخارجية .. ومثال على ذلك كأن يرجع سبب شقائه في الدنيا إلى انفصال والديه أو موت أحدهما .. أو بسبب شلة الأصدقاء .. الخ.

المفحوص : سأعطيك مثال على ذلك .. فمثلاً لو كنت جالس وبدأ شخصان آخران بالهمس.. فهنا أتضايق وأقول في نفسي أكيد انهم يتكلمون عليّ .. ولكن أراجع نفسي مرة أخرى وأقول بأنني الحمد لله ، واثق في نفسي ولم أفعل شيء خطأ .. ولا يهمني ما يقولون.

الباحثة : وهناك احتمال بأنهم يتهامسون في موضوع آخر .

المفحوص : ممكن .. لكن أول شيء يخطر على بالي إنهم قد يتهامسون عليّ وبخاصة إذا نظر إلى أحدهم بنظرة فإنني أفقد أعصابي وأدخل معه في مشاجرة.

الباحثة : تقصد إنك عصبي؟

المفحوص : لست عصبيًا ولست هادئًا .. فالمرء مستحيل أن يظل هادئًا على طول ولابد أن يمر عليه وقت يفقد فيه أعصابه ...مع إنه فيه ناس أعرفهم هادئين الطباع زيادة عن اللزوم .. حتى لو مر عليه موقف يستدعي منهم العصبية .. فإنني أراهم هاديين (باردين) .. لكن أنا ممكن أغضب إذا تطلب الموضوع .. وعمومًا – أنا قبل لا أدخل في هذا الموضوع (تعاطي المخدرات) كنت مستأنس وكنت في حالي ومالي دخل بالمشاكل .. ولكن من بدأت في هذا الشيء (المخدرات) تغيرت وأصبحت أدخل في مشاكل كثيرة .. أتشاجر مع أهلي باستمرار، وأصبحت عصبي لأن المخدرات تجعلك عصبي وتزيد العصبية ، لما يكلمني أخي مثلاً بالعقل ويحاول أن يفهمني بأني غلطان ، و يوجه لي النصائح وغير ذلك .. ففي هذه الحالة لا أستطع أن أرد عليه ؛ لأن كلامه يكون صحيح وما عندي كلام أقوله .. فأسمعه وأسكت. أنا قصدي أقول : إني في هذه الحالة لا أستطيع أن أقول بأن أهلي أو الظروف الخارجية هي سبب تعاستي .. بصراحة فيما يخص هذا الموضوع أنا أقول لك: بأنني أنا سببت لنفسي المشاكل .. وبخاصة من بدأت أتعاطى عام ١٩٩٠م.

الباحثة : هل تقصد بالأحداث الخارجية رفقاء السوء ؟

المفحوص : بصراحة .. مثلاً في البيت أمي دايما تقول لي : لا تذهب مـــع فـــلان و علان ، وابتعد عن هذه الشلل .. ودائما باستمرار تكلمنـــي فـــي هـــذا الموضـــوع إلـــى أن صارحتها في يوم وقلت لها شوفي .. بصراحة أنا اللي لي تأثير عليـــهم ، مـــش هـــم اللـــي مؤثرين عليّ .. والمفروض أن أهاليهم يمنعونهم عنيّ ويتكلمون عليّ .. أنا اللي مخربنـــهم .. وأنا إذا ما أبغي استعمل فإنه ما في حد يجبرني على التعاطي .. ولكن أنا الذي أبغـــي ، ولا يوجد أحد يستطيع أن يمنعني.

الباحثة : ممكن تقول لي بالضبط ما الذي دفعك إلى التعاطي؟

المفحوص : بصراحة .. أنا لما بدأت التعاطي لم تكن عندي مشـــاكل أو أي شـــيء بالعكس (ما عليّ قصيرة) ومرتاح لكن تعاطيت للتجربة وحب فضول.

الباحثة : كيف كان تأثيره عليك؟

المفحوص : تدرين أنا لما أتعاطى .. أكون طبيعي جدا .. ما عـــدا الأوجـــاع التـــي أحس بها عند الامتناع ، وفيه ناس يهلوسون ويحسون بنشوة ويتخيلون أشياء ، لكن أنـــا مـــا أحس بهذه الأشياء .. بالعكس أكون طبيعي حتى إني أقول لنفسي " يافلان ليـــش تـــأخذ هـــذا الشيء مادام إنك تكون طبيعي وما يأثر فيك في شيء.

الباحثة : تقصد إنك لم تشعر بالنشوة والسعادة.

المفحوص : في البداية نعم .. كنت أشعر بالنشوة والسعادة .. ويعطيني جـــراءة .. لكن بعد ذلك أصبح ما له تأثير عليّ .. فهذا التأثير توقف منذ عام ١٩٩٦ .. وعلى فكـــرة .. لا تظنين إني منذ عام ١٩٩٠ وأنا أتعاطى بلا توقف .. بالعكس فقد كـــانت هنـــاك فـــترات علاج، وأحياناً أنا أتوقف عن الاستعمال بنفسي وأرجع مرة ثانية .. الخ ، وأنا أفكر جديًا إنـــي امتنع عن الهيروين .. وأي واحد استعمل هذا الشيء لازم ولازم يفكر إنه يمتنع .. لا يوجـــد أي واحد ما يفكر إنه يترك هذا الشيء .. وأنا فعلاً امتنع عنه فترة .. لكن أرجع مرة أخـــرى، وأنا بالنسبة لي إذا تركته ستة شهور فهي مدة طويلة أكون ممتنع فيها عن الاستعمال ..

الباحثة : وترجع له مرة أخرى.

المفحوص : أرجع مرة ثانية .. لأنه هذا الشيء .. مثلاً عندما تقوليـــن إن لرفقـــاء السوء تأثير.. لكن بالنسبة لي أنا بنفسي اللي أرجع .. ما في أحد يجبرني أو يقول لـــي لازم تتعاطى .. وطبعا أنا أصدقائي ما اقدر ابتعد عنهم .. أنا استمتع معاهم وبصحبتـــهم .. فـــأول

مرة أجلس فيها معاهم ، أكون عاديًا ولا أفكر في أن أتعاطى معاهم .. والمرة الثانية ممكــــن أنصحهم حتى عن التعاطي .. لكن المرة الثالثة ما اقدر أقاوم واستعمل لكن بإرادتي بــدون أن يضغط أحد عليّ.

الباحثة : ألا يخطر ببالك إنك بترجع تدمن عليه مرة أخرى؟

المفحوص : أقول في نفسي .. إني سوف اخذ هذه المرة وبس .. لأني مـــش دايمـــا ألاقي هذا الشيء (المخدر) .. ومرة واحدة لن تضر وبخاصة أنى عارف الجرعـــة المناســبة لي .. ومش دايما سأحصل عليه.

الباحثة :لكنك ذكرت .. أن الإنسان الذي تعاطى مـــن قبـــل .. ودخـــل فـــي هـــذا الموضوع لابد وانه يفكر في أن يترك المخدرات .. ولكن متى ؟

المفحوص : هم أكثرهم يفكرون كالتالي : إذا أنا مستمر في هذا الطريـــــق وعنـــدي كمية .. وما صارت لي مشاكل فانه مستحيل علي تركه.

الباحثة : تقصد إنه يجب أن يمر الفرد بمشاكل حتى يمتنع عن التعاطي؟

المفحوص : بالضبط .. لازم الواحد يمر بمشاكل وخبرات حتى يترك المخدرات.

الباحثة : ولكن حسب كلامك .. فانك مريت بمشاكل كثيرة ولكن مع ذلك لم تمتنـــع عن التعاطي.

المفحوص : بالفعل .. أنا مريت بمشكلات كثيرة (وتبـــــهدلت) .. حتـــى إنـــه أحـــد أصدقائي قال لي : أنا لم أر أحد صارت له مشاكل مثل التي حصلت لك .. يصمت قليلا ..ثـم يستأذن في تكملة الجلسة ليوم آخر .

الباحثة : حسنًا .. موعدنا الجلسة القادمة إن شاء الله.

الجلسة الثالثة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نتابع في هذه الجلسة مناقشة المشكلات التي مررت بها بعد التعـــاطي أو بالأحرى التي نتجت عن تعاطيك للمخدرات وكيفية تعاملك لهذه المشكلات.

المفحوص : أهم مشكلة صارت لي هي إبعادي عن الكلية بالرغم من إنه كان باقي على تخرجي سنة ونصف .. وطبعًا هذه المشكلة أثرت عليّ كثيرًا لأنني شعرت بأن مستقبلي ضاع.

الباحثة : هل كان إبعادك عن الكلية بسبب المخدرات؟

المفحوص : نعم .. وغير عن ذلك فقد صارت لي مشاكل أخرى.. وكنت مستمرا في الاستعمال وكنت أيامها (أداوم على العمل) .. ومرة واحدة قلت في يوم لا أريد الذهاب للعمل.

الباحثة : لماذا؟

المفحوص : لأني أكون متعاطي وفي هذه الحالة ما أكون (OK) .. وليس لي مزاج للعمل.. ومادام عندي (مخدرات) بالعكس أذهب للعمل .. ولكن في حالة إنه ما عندي (مخدرات) يكون مزاجي متعكر ومالي نفس للعمل.

الباحثة : حسنًا .. لقد ذكرت بأن المرء لابد وأن يمر بمشاكل حتى يفكر في الامتناع عن التعاطي .. وحسب قولك فأنت مررت بمشاكل كثيرة .. لكنك مع ذلك لم تمتنع.. هل تعتقد إن هذه المشاكل بسيطة بحيث أنها لم تؤثر فيك وتجعلك تتخذ قرار الامتناع؟

المفحوص : بالعكس .. مثل ما قلت لك .. أنا لما صارت لي مشكلة الكلية كانت نفسيتي (Zero) وبخاصة عندما أقارن نفسي بزملائي في العمل وإنهم على وشك التخرج.. وأيضا لم أطلب العمل في مكان آخر لأني لم اكن راضي بأن أكون في مكان أقل .. فأنا كان من الممكن أن أصبح ضابط في يوم من الأيام .. فهذا الشيء ضايقني كثيرًا .. وفي هذه الفترة كنت محبط تمامًا ..

الباحثة :أحيانًا .. يمر المرء بمشكلات ما ، أو مواقف صعبة يشعر فيها بأنه أقل من غيره وبالعجز والدونية .. وإنه لا قيمة له في الحياة .. وبأن الظروف هذه قاسية ولا يستطيع أن يحقق النجاح المطلوب .. ولكن هذا التفكير الخطأ يؤدي بالفرد إلى التوتر والقلق والإحباط .. وبالتالي يؤثر على قدرة الفرد في مواجهة المشكلة والتعامل معها أو تقديم الحلول المناسبة .. بل قد يؤدي هذا الإحساس بالعجز والدونية والإحباط إلى اتخاذ موقف سلبي أو معالجة المشكلة بطريقة غير صحيحة ..

المفحوص : مع إني أنا كلمت الإدارة بأن يعطوني فرصة ثانية .. لكنهم رفضوا ولم يقبلوا ذلك .. وعرضت عليهم بأن أداوم طوال السنة في الكلية ، والتخلي عن الإجازات وعن رؤية أهلي.. لكن بدون فايدة.

الباحثة :لم تحدثني عن كيفية اكتشاف الكلية بأنك تتعاطى؟

المفحوص : هم لم يكتشفوا .. أنا الذي كشفت نفسي ، حيث إني كنت متعاطي أدوية مخدرة.. وكنت وقتها جالس بين زملائي .. ولكن الكمية التي أخذتها كانت كبيرة جدا .. ومفعول الأدوية جاء مرة واحدة .. حيث وصلت إلى درجة الهلوسة .. وكنت أشعر أني جالس في البيت .. وكنت ما بين الهلوسة وأرجع طبيعي لأقل من دقيقة .. المهم إنه عندنا في الكلية كل وقت كان يصير طابور .. وعندما نزلت الطابور رآني المدرب وشك فيني لأني كنت غير طبيعي .. ومرة أخرى ناداني النقيب في غرفته .. وعندها حاول بعض الضباط مساعدتي فطلبوا مني بأن لا أتكلم وكل ما عليّ فعله هو أن أؤدي التحية وأذكر اسمي ورقمي العسكري (للنقيب) فقط وهم سوف يتكلمون بالنيابة عني .. ولكني كنت في حالة صعبة جدًا بحيث إني أعطيت (النقيب) اسمي خطأ ورقمي العسكري خطأ.. فأخذوني للفحص .. وطلعت النتيجة (مخدرات ..أدوية و حشيش) .. وفي اليوم الثاني طلبوني وأبلغوني قرار الفصل .. وفي تلك الأيام أنا كنت راجع من السفر (لبنان) وكنت أتعاطى كل شيء .. وحاولت أن أبرر سبب التعاطي نتيجة سفري للخارج .. ولكن مع ذلك لم تكن هناك فائدة من إقناعهم بعودتي للكلية .. وبعد ذلك حولوني إلى المصحة لمدة أربعة أشهر ونصف ولكن بدون علاج وكنت أيامها تعبان جدًا .. وأنا توقعت إنهم سيعطوني أدوية ، وتدريجيًا سوف يقللون الكمية .. لكنهم تركوني في المصحة بدون أدوية بتاتًا..

المفحوص : تعتقد إنهم يعاقبونك بذلك؟

المفحوص : نعم .. اعتقد إنه نوع من العقاب.

المفحوص : ممكن تقولي ما هي الأفكار التي كانت تراودك حينها وأنت في المصحة بدون علاج؟

المفحوص: بيني وبين نفسي كنت أشعر بأني سأظل مراقب من قبل المدربين والضباط وزملائي .. وأشعر بأنهم سيظلون يشكون في طوال الوقت .. نظرتهم لي خلاص تغيرت .. وأنا أصلا كنت خجلان من نفسي (ومالي وجه في أن أقابل أي حد) .. حتى لو

فكروا في أن يرجعوني الكلية كنت أشعر باني لا أستطيع أن أواجه زملائي والضباط مرة ثانية.

المفحوص : هل شعرت بأن مستقبلك ضاع حينها ؟

المفحوص : طبعًا تعتبر هذه صدمة ليست بسيطة بالنسبة لي .. سنتين ونصف تعبت فيهم تعب جامد .. ويضيع التعب هكذا بمنتهى البساطة ..

المفحوص : بماذا فكرت بعد رجوعك وأنت مطرود من الكلية؟

المفحوص : من أول يوم وصلت .. جاءني أخي وبدأ يواسيني وقال لي لا تفكر (ولا تحمل هم واجعل كل ذلك وراء ظهرك) وقال لي : يمكن نصيبك يكون في مكان ثاني .. كلامه كان حلو بالنسبة لي.

الباحثة : وبالنسبة للوالد والوالدة؟

المفحوص : الوالد الله يرحمه متوفي .. لكن الوالدة كالعادة كلامها نفسه يتكرر .. وأنا أدري إنها تتكلم لمصلحتي .. لكن طول ما أنا جالس هي تتكلم ، لكن إذا قمت وتركت المكان .. خلاص تسكت .. وعلى فكرة هذا الكلام كان الصبح أو الضحى ، والظهر رجعت للتعاطي مرة أخرى.

الباحثة : حسنًا .. بماذا كنت تحدث نفسك حينها قبل التعاطي مباشرة؟

المفحوص : أنا راجع من هناك (كلية الشرطة) متضايق .. فأنا مفصول من هناك بسبب المخدرات .. وأحصل كلام من الأهل .. وكل شيء صار لي من المخدرات، قلت في نفسي خلاص سوف أتعاطى وسوف استعمل مادام أن كل شيء ضاع مني بسبب التعاطي . بهذه الطريقة كلمت نفسي .. لم أكلم نفسي بشيء آخر..

الباحثة : تقصد تعاطي الهيروين ؟

المفحوص : طبعًا الهيروين .. لأن الحشيش أنا دخنته ولكني لم أفعل أيًا من هذه الأشياء.

المفحوص : حسنًا .. لكنك بهذه الأحاديث مع الذات فأنت تترجم الأمر السيئ إلى كارثة .. وكما ذكرت لك سابقًا فأنت تقول لذاتك ٢+٢ = ٤٠٠ بدلاً من ٤ ، لأن هذا التفكير الكارثي يسد في وجهك القدرة على التحمل ، فتجعل من سوء الحظ كارثة يصعب تحملها

ولذلك عدت إلى التعاطي .. لأن الإنسان لا يرغب في ارتكاب الأخطاء .. ولكن لـو حـدث الخطأ فليس معنى ذلك أن الإنسان معصوم من الخطأ .. ويعاقب نفسه نتيجة لذلك.

المفحوص : أنا هنا أعاند نفسي صح أم لا .. لكني ما أعاند أهلي لأنهم ما يعرفـون إذا كنت متعاطي أو غير متعاطي .. ففي هذه الحالة أنا لا أعاندهم .. لكني أعاند نفسي.

المفحوص : هل أنت متأكد من أنك تعاند نفسك أو تعاند "الشرطة"؟

المفحوص : هو فعلاً .. أنا يمكن أريد أن أعاندهم لأنهم كانوا يعـاملوني بأسـلوب سيئ ولما كنت في السجن التأديبي .. كانوا يمرون عليّ ويستهزئون بي وذلك بقولهم "تريـد زجاجة ويسكي؟ ما رأيك؟ وأرد عليهم "أنا تركت الزجاجة لكم .. هذه حق الأطفال .. إنما أنـا أريد لينين من الأبيض (يقصد الهيروين) .. وهذه النوعية من الناس أنا أعرفها .. من النـوع الذي يشرب ، ويذهبون رحلات لأماكن معينة .. وكنت أذهب إلى هذه الأماكن وأنا شـارب ومتعاطي مخصوص علشان أراويهم نفسي واستهزأ بهم في الوقت نفسه.

المفحوص : ولكن ألا يفترض بك أن تريهم الجانب الحسن وتثبت وجودك لهم بـدلاً من أن تريهم الجانب السيئ؟

المفحوص : بالأساس هم لا يهموني .. ونوعيتهم من الناس اللي ما يستاهل أن أريـه الجانب الحسن.

الباحثة : دعنا من موضوع العناد .. ألا يخطر ببالك إنك أردت أن تؤنبهم على مـا فعلوه بك وأنهم حرموك من إعطائك فرصة أخرى ؟

المفحوص : بالضبط .. ويصمت قليلاً .. اعتقد إن هذا السـبب أصـح مـن الأول (العناد).

الباحثة : حسنًا .. في حياتنا اليومية نجد أحيانًا بعض الأشخاص الـذي يتعرضـون للإحباط والفشل والقلق .. ذلك أنهم يفكرون بأنهم لابد وأن يروا الأشـياء بـالصورة التـي يحبونها ويريدونها .. وطبعا هذه فكرة غير منطقية لأن هذا النوع من التفكير ضـار جـدًا ، فالتعرض للإحباط يعد أمرًا عاديًا ولكن من غير المنطقي وغير العادي أن نقـابل الإحبـاط بالحزن الشديد والدائم .. فالشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرا من الموقف الحالي .. فالشـيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله .. بالإضافة إلى أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعـالي

إلا إذا صور الإنسان الموقف الذي يمر به بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضا .. ولذلك فالرد عليه دائما أن يبحث عن بدائل أخرى.

المفحوص : أنا أرى أن البديل هو أني ما أضع في بالي أنه هذا الشيء (فصلي من الكلية) ضاع عليّ وراح مني وبالتالي فإن حياتي كلها راحت عليّ .. طبعا لا .. فأنا أحاول أن أنسى هذا الشيء وأبدي حياتي مرة ثانية.

المفحوص : ولكنك لم تنس الموضوع حتى هذه اللحظة؟

المفحوص : صح .. أنا لم أنساه .. وأعرف أنه البديل هو أن أبدى شيء ثاني وأنسى الماضي .. لكني لا أستطيع نسيانه.

الباحثة : قد لا تتحمل فكرة أنه لا تستطيع الحصول على ما تريد .. ولكنك تحملت هذا الحرمان في الماضي (لمدة أربع سنوات) ويمكنك الآن أن تتحمل هذا الحرمان وبخاصة إذا أوجدت لنفسك بدائل أخرى.

المفحوص : نعم صحيح .. ولكن نظرة الناس لي اختلفت .. وما في أي أحد من زملائي بالكلية كان يعرف أني أتعاطى .. ولكن الآن يمكن فوق (الألف شخص) عرفوا أني أنا أتعاطى .. وطبعا هذا شيء مش حلو في حقي.

الباحثة : أكيد أنه شيء (مش حلو) ولكنك لا تستطيع أن تكون محبوبا ومقبولا من كل فرد في المجتمع ، فالمثل يقول "رضا الناس غاية لا تدرك" ولكنك تستطيع أن تحظى بقيمة في مجتمعك إذا أنت بادرت في تحسين سلوكك وتحقيق ذاتك .. فالسلوك السيئ لا يقابله شخص سيئ وإنما هو من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ .. لأن الكمال لله وحده سبحانه وتعالى .. وصفة غير موجودة في البشر.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن نظرة الناس تختلف تجاه الفرد الذي يتعاطى ، وتجاه الفرد الذي (يشرب الخمر) ، فالذي يشرب شخص عادي بالنسبة لهم ، ولكن المتعاطي نظرتهم له غير ..

الباحثة : معنى كلامك بأن نظرة الناس للفرد تنشأ نتيجة تقييمهم للجريمة التي ارتكبها حسنا .. إذن ما تقييمك للشخص الذي ارتكب جريمة اعتداء واغتصاب والشخص الذي يتعاطى المخدر؟

المفحوص : طبعا يختلف الوضع هنا .. فالاغتصاب جريمة أكبر لأنه يعتدي على الغير .

الباحثة : إذن .. فأنت هنا تستطيع أن تقيم الجريمة وبالتالي مرتكب هذه الجريمة .. وفي هذه الحالة ستتخذ موقفا من هذا الشخص .. بالرغم من أنك شخص أيضًا يقوم بسلوك سيئ إلا أنك تراه سلوكا لا يضر بأحد .. وإنما ضرره عليه وحدك .. ولكن هذا الاعتقاد خطأ .. فأنت في هذه الحالة تضر نفسك بالدرجة الأولى ، وعائلتك من ناحية أخرى .. وذلك من خلال المشكلات والمواقف التي تنشأ نتيجة التعاطي .. فأنت تعيش معهم وتتفاعل معهم وبالتالي فالأمر ليس مقصورا عليك وحدك.

المفحوص : يصمت .

الباحثة : حسنًا .. دعني أكلفك بواجب منزلي عليك القيام به وإحضاره الجلسة القادمة وهو عبارة عن الآتي :

١- إعادة تأطير التفكير:

وذلك من خلال إعادة تأطير فكرك تجاه موقف سيئ أو حادثة محرضة للتوتر والانزعاج بشكل يحول هذه الفكرة إلى انفعال اكثر إيجابية . ويمكن تنفيذ إعادة تأطير التفكير عن طريق :

رؤية الشيء الجيد الحسن من خلال الشيء المزعج السيئ ، حيث أنه بإمكانك النظر إلى الحوادث السيئة وتقبلها .. ومن ثم تركز على العناصر الجيدة التي تنبثق منها ، فمثلا قد يفصل الفرد من عمله .. فهذا موقف سيئ بالنسبة له .. ولكنه يستطيع أن يتقبله ويحدث نفسه بالتالي: " من سوء الحظ أن أفصل من عملي ولكن لو فكرت جيدا .. فقد لا أجد فيه ما يغريني على البقاء فيه أو اعتباره خسارة كبيرة أو كارثة .. فالأجور ضعيفة والترقيات رهن الأمزجة .. الخ .. فإن خسارتي لعملي ليس فيها ما يجعلني أتأسف كثيراً.

ومثال آخر : كأن يحصل طالب على درجات منخفضة في المدرسة وهو أمر غير مرغوب وغير مفرح .. ولكن يستطيع هذا الطالب أن يحدث نفسه بالآتي :

"ان أنا نلت درجات عالية قد يثير ذلك في نفوس رفاقي الغيرة والعداوة"

ومثال آخر : قد يرفض شخص ما من قبل محبوبته أو خطيبته ولكن هـــذا الرفـض يستطيع أن يتحمله الشخص ويتقبله بأن يحدث نفسه قائلاً : " قد يكون هذا الرفض هو إنـــذار لمصلحتي ألا أسير في مواصلة زواج غير ناجح ظهرت بـــوادره مـــن الآن .. وعســـى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم.. وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ".

التعامل مع الأمور السيئة : وذلك من خلال البحث والتفتيش عن أسباب اضطرابـــك في نفسك.. وأقصد هنا بالمعتقدات والأفكار الخطأ التي تسبب لك هذا الاضطـــراب وعليـك بمواجهتها من خلال الحديث المشجع مع الذات .. وسأشرح لك كلاً منهما كالآتي :-

الحديث مع الذات : ابتدع بنفسك بعض المقولات الذاتية ، وكررها على ذاتـك بقـوة عدة مرات حتى تشعر وكأنها نقشت في ذهنك وحفظتها عن ظهر قلب.. حذار من تكرارهـــا ببغائيا ، ولكن تمعن في كل كلمة تقولها وكأنك تدخلها إلى ذهنك بالقوة وتحس بكل مشـــاعرك بصحتها وفعاليتها، فمثلاً تقول لذاتك: "يعاملني الناس بالطريقـــة التـــي يرغبونـــها وليســت بالطريقة التي أرغبها.. إنه أمر سيئ ولكن عليّ تقبله".

الباحثة : هل ذلك واضح أم أشرح لك مرة أخرى ؟

المفحوص : لا .. شكراً .. كل شيء واضح.

الباحثة : إذن لقاءنا الجلسة القادمة ولا تنسى إحضار الواجب المنزلي معك.

الجلسة الرابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة الوظائف البيتية التي كلفت بها في الســـابق.. حيث سنتناول المقولات والمعتقدات الخطأ التي يبالغ بها في وصـــف الحـوادث ، وتضخـم وقعها في النفس مثل : " لا أستطيع تحمل هذا الأمر". فلنبدأ بمناقشة هذه الأمور الواحدة تلـو الأخرى حسب ترتيبك لها..

المفحوص : حسنا .

الباحثة : لقد ذكرت بأنك " لا تستطيع تحمل رفض أي طلب لك وأنت ملح عليه. "

المفحوص : نعم .

الباحثة : فلتوضح لي ذلك بمثال .

المفحوص : مثلاً موضوع السيارة .. إذا كنت قادم إلى البيت من الخارج وأنا بحالة عصبية .. فإني في هذه الحالة أدخل غرفتي وأدع مفاتيح السيارة بعصبية مع الأهل .. فإذا أردت الخروج مرة أخرى وطلبت المفاتيح منهم .. فإنهم يرفضون إعطاءه لي لأنهم يعرفون بأني سوف أخرج وأعمل مشاكل .. ففي هذه الحالة أشعر بأنني " لا أستطيع تحمل رفضهم هذا " لأني لازم آخذ المفاتيح.

الباحثة : لماذا " لازم " تحصل على المفاتيح ؟

المفحوص : لأنني أريد هذا الشيء .. ومادام إني أريده " فلازم " أحصل عليه .

الباحثة : حسنا .. أنا أفهم بأنك تريد الحصول على مفاتيح السيارة ولكن لماذا يجعل الأمر يبدو وكأنه " لازم " ؟ ما الذي سوف يحصل إذا لم تحصل عليه ؟

المفحوص : في هذه الحالة أغضب عليهم ومن الممكن أن أرتكب حماقات.

الباحثة : ولكنك تعرف إنهم منعوا عنك ذلك لمصلحتك .

المفحوص : أنا أعرف أنه لمصلحتي .. حتى إذا مر عليّ أحد الأصدقاء .. فإنهم أيضاً يمنعوني من الذهاب معه ؛ لأنهم يعرفون إن المسألة فيها شيء خطأ، وفي هذه الحالة أشعر بأني "لازم" أذهب مع صديقي بأي حال من الأحوال ولا يستطيع أحد منعي من ذلك.

الباحثة : أيضاً هنا تصر على إن الموضوع " لازم " يجري كما تشاء.

المفحوص : نعم .. " لازم " يعني " لازم " حتى في موضوع الفلوس .. إذا لم يعطوني ما أريد ففي هذه الحالة أرفع سماعة الهاتف على طول وأجلس بين أهلي وأكلّم صديقي في موضوع المخدرات بكل وضوح.. وأتعمد أن أسمعهم ؛ حتى أوضح لهم بأني أستطيع أن أدبر لي مخدرات حتى لو لم يعطوني المال .. وفي هذه الحالة لا أحد يستطيع أن يكلمني منهم .. فأنا إذا أردت شيء " لازم " أحصل عليه.. وأيضاً أعاندهم.

الباحثة : ولكنك أيضاً تعرف إن هذا العناد يضرك .. وإنهم يتصرفون معك بهذه الطريقة لمصلحتك.

المفحوص : أنا أعرف ذلك .. وأعرف إني غلطان .. وأعرف إن أهلي على حــق.. بس " لازم " أعاندهم إذا لم يعطوني ما أريد.

الباحثة : إذاً .. المسألة هنا مسألة " لازم " و " يجب " ؛ لأنها هي التي تســبب لــك المشاكل وتؤدي إلى خلق الاضطراب الانفعالي .. فأنت في هذه الحالة تحول رغبــاتك إلــى مطالب يجب تحقيقها بدون وجود خيارات في حال عدم تحقيقها .. وبدون وجود هذه البدائــل فإنك تعرض نفسك للإحباط والفشل والعناد.. الخ.

وكما ذكرت لك في السابق عندما شرحت نظرية (ABC) ، فالمشكلة هنا ليست في (A) وإنما في (B) التي تتمثل في " لا أستطيع تحمل رفض مطالبي ، و" " لازم أحصل على ما أريـــد" "ولازم أحقق الأشياء التي أرغبها " .. وهي جميعها مقولات مفروضة على الــذات وتســبب التعاسة والشقاء والاضطراب النفسي .. وفي حالتك بالذات فأنت تغضب وتعاند لعــدم تلبيــة الغير لرغباتك (A).

المفحوص : بالإضافة إلى ذلك.. فأنا إذا أردت شيئاً ما .. فأنا هنا " لازم " أحصلــه اليوم أو لازم " أنفذ ما أريد اليوم وليس غداً .. مع علمي بأنه من الممكن تأجيل الموضـــوع للغد ، لكن " لازم " أحصل عليه اليوم حالاً وما أقدر أصبر للغد..

الباحثة : لقد ذكرت أيضاً " بأنك لا تستطيع تحمل بأن يقلل أي شخص من شـخصيتك أمام الآخرين ".

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .. طبعاً لن أرضى بأن يصغرني أحد أمام الآخرين.

الباحثة : أنا أعرف إنه أمر مزعج .. ومن الصعب أن يتقبله المرء .. ولكن أحيانـــاً يصادف المرء أفراداً يتصرفون بغباء وجهل ، وبطريقة غير اجتماعية ولكن الشخص العــاقل هو الذي يضع في اعتباره بأن كل إنسان عرضة للخطأ.. وقد تكون هذه التصرفــات نتيجــة للغباء أو الجهل أو اضطرابه .. ولذلك فإن العقاب والتوبيخ لن يؤدي إلى تحسين هذا الســلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ .. والى الوقوع في المشاكل.

المفحوص : ولكن إذا أنا تجاهلت الموضوع .. فهنا لن أستطيع تحمل بــأن يصفنــي البعض بأني جبان.

الباحثة : ولكنك هنا تخلط بين الجبن والحلم .. فالشخص الحليم هو الذي يضبط نفسه عند هيجان الغضب مع قدرته على المواجهة ، ولكن الشخص الجبان هو الذي لا يقوى علــى

مواجهة من أساء إليه لضعفه .. ولذلك عليك أن توضح لمن أساء إليـك بـأنك قـادر علـى مواجهته ولكنك تعفو عنه لكف الأذى وتجنباً للمشكلات.

وأنت لن تصل إلى هذه الدرجة إلا بمجاهدة النفس .. فمن جاهد نفسه على التحلي بالفضـائل والتخلي عن الرذائل فإنه يرتقي نحو الكمال والكمال لله سبحانه تعالى ، ويحـوز السـعادة .. ولكن مجاهدة النفس لا تعني أن يجاهد المرء نفسه مرة أو مرتين أو أكـثر ، بـل تعنـي أن يجاهد نفسه حتى يموت ، ذلك أن المجاهدة عبادة.

المفحوص : ولكن لازم الشخص اللي أمامي يحترمني وبخاصة الشخص الذي فـي مثل سني.. وإنما الشخص الكبير في السن أو حتى الصغير في السن لا أهتم كثيراً له.. فـهنا المسألة تختلف وأنا ممكن " أطنش " وأقول إنه هذا "جاهل " أي طفـل .. ولكـن مسـتحيل " أفوت " لواحد في مثل سني.

الباحثة : لاحظ إنك ذكرت كلمة " لازم " هنا .. مع إنه " مـش لازم " كـل النـاس تحترمك .. ولا تستطيع أن تقيم الفرد بمعيار من يحبهم أو يكرههم .. فكما تعـرف " رضـا الناس غاية لا تدرك " ، فأنت لا تستطيع أن تكون محبوباً ومقبولاً من كل فرد في المجتمـع حتى ولو اجتهدت في إرضاء الناس ، لأنه كما ذكرنا سابقاً توجد بعـض التصرفـات غـير اجتماعية وتتسم بأنها محبطة للذات ، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هـذا النحـو فإنـهم يتصرفون بغباء وجهل .. والشخص العاقل هنا لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخريـن ، وإذا لامـه الآخرون فإنه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأ ، أما إذا تأكد له أنه على صـواب فإنـه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فإنـه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطأ .. وإذا لم يستطع فإنه يحاول ألا يتعرض لـلأذى أو للألم بسببهم. كما أنك إذا أخطأت ، فلابد من اعترافك بخطئك وتحمل نتائجه ، بدون أن تعـد ذلك كارثة ، أو أن يؤدي بك ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية.

المفحوص : أنا بصراحة ما أفكر في أن أضع أعذاراً لتصرفـات الآخريـن غـير الاجتماعية أو التي " تترفزني " .. لأني ما أتحمل تصرفاتهم هذه ، وبالتالي " لازم " أتصـرف وآخذ حقي منهم.

الباحثة :أنت لم تفكر في ذلك سابقاً .. ولكنك تستطيع أن تفكر به حالياً وسترى بـأن الأمور سوف تختلف معك.

المفحوص : أنا مرة صار لي موقف .. فقد كنت أقود السيارة وكان ورائي شخص (يهرّن) بطريقة عصبية .. فأشرت له بيدي من سيارتي بقصد أن يقف لأتفاهم معه ولكنه مر من أمامي بالسيارة بسرعة كبيرة ، وفي تلك الحالة "لحقته" حتى أوقفته .. وقلت : " لازم " ألحقه .. المهم إني نزلت من السيارة وضربته بالعصا .. وهنا .. نزل الجميع سواء الذين كانوا معه أو معي لكي يفضوا الخلاف .. وعموماً بعدها ذهبت بعيداً وأنا أضحك .. حتى إنهم استغربوا من موقفي (أي الضحك).

الباحثة : هل كنت متعاطي ؟

المفحوص : لا – كنت طبيعي جداً.

الباحثة : حسنا .. لنفترض إنك لم تضع في بالك " لازم تنزل من السيارة وتضرب الرجل " .. ما الذي سوف يحدث ؟

المفحوص : في هذه الحالة أحس إني أنا جبان – وسوف ألوم نفسي وأقول : أنا غلطان لأني ما نزلت له ، وسكت عن الموضوع.

الباحثة : لكن من الذي يقول بأنك لو سكت عن الموضوع تكون جباناً ؟

المفحوص : أنا أشوف الموضوع بهذه الصورة.

الباحثة : إذن .. معنى كلامك إن زملائك الذين معك يعتبرون جبناء لأنهم حاولوا تجاهل الموضوع من البداية.

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : أحياناً .. يحاول بعض الناس أن يتجاهلوا إساءة الآخرين تجنباً للمشاكل.. والبعض يتجنبها لخوفه من هؤلاء الآخرين.

المفحوص : كلامك صحيح .. أحياناً زملائي يلقون إساءة ولكنهم يسكتون ويتجاهلون الموضوع .. ولكنهم إذا رأوا إن هذا الشخص الذي أساء إليهم لا يستاهل السكوت عنه فإنهم يتخذون موقف ويواجهونه .. ولكن فيه ناس يتجاهلون الإساءة كلية .. وهنا أقول لهم في وجههم أنتم جبناء.

الباحثة : وكيف تسمح بأن تمشي مع جبناء إذا كنت تكره الجبن ؟

المفحوص : هذه هي الشلة الموجودة ولا أعرف أحد غيرهم .. قصدي شلة المخدرات.

الباحثة : تقصد إن شلة المخدرات هي شلة جبانة ؟

المفحوص : نعم .

الباحثة : إذن .. أنت تتعاطى ولكنك لست جباناً !

المفحوص : أنا مختلف .. وكل شخص على حسب شخصيته .. فأنا يقولون لي في البيت : إني أشبه واحد من أهلي " عصبي ومن أقل حاجة يثور" .. وأنا طالع عليه.. ولذلك إذا كان هناك موقف فيه مشكلة في البيت فإن الأهل لا يتكلمون عنه وأنا جالس حتى لا اتخذ موقف تجاهها ؛ لأني لن أسكت " ولازم في هذه الحالة أن أتحرك واتخذ موقف " ، فينتظرون خروجي من المنزل ، وعندها يتكلمون عن المشكلة اللي حاصلة لهم.

الباحثة : هل لاحظت كلمة " لازم " هنا أيضاً ، " لازم أسوى شيء وأرجع "

المفحوص : نعم – كثيراً .

الباحثة : أعتقد أنك درست عن موقف الرسول (صلى الله عليه وسلم) من كفار قريش وهو قدوة لنا.. مع إننا لن نصل إلى مستوى أخلاق الرسول (صلى الله عليه وسلم) ولكننا نحاول أن نصل.

المفحوص : لكن الرسول (صلى الله عليه وسلم) غير .. واحنا غير .. والظروف التي عاشها تختلف عن ظروفنا.

الباحثة : طبعاً .. ولكن نحاول أن نقتدي به وبأخلاقه. وبذلك قد نتجنب الكثير من المشاكل التي نحن في غنى عنها .. فأنت تستطيع أن تحل المشكلة ولكن بطرق مختلفة ، وليس باستخدام الأيدي فقط .. فالله سبحانه وتعالى أعطانا العقل لنفكر به ، والشخص الذكي هو الذي يستخدمه ويحاول أن يخلص نفسه من المشاكل ، لا أن يرمي نفسه فيها.

المفحوص : كلامك صحيح .. لكن مع ذلك أرى إني من الصعب أن أفكر بهذه الطريقة.

الباحثة : ومن قال لك إن الأمر هين .. أنا أعرف أن الموضوع يحتاج إلى جهد منك ومحاولات عدة .. ولكنك تستطيع القيام به مع مرور الوقت إذا أردت تجنب المشاكل ، والبداية تكمن في ملاحظة لغتك وكلمة " لازم " التي هي بداية المشاكل ، والانفعالات السلبية

مثل الغضب والعناد والشعور بالذنب.. الخ . فالحياة ليست مفروشة بالورود وعليك مواجهتها ومواجهة المشكلات التي تعترضك بتدريب نفسك على استراتيجيات بديلة للتعامل مع المصاعب والمواقف الانفعالية ، وخلق أسلوب جديد من الحياة قائم على التوازن بين اللزوميات والرغبات ، بحيث تكون الأخيرة هي الأكثر سيطرة في هذا النمط الجديد.

فأنت قد تتزوج الفتاة التي تحبها وقد لا تتزوجها ، وقد تنجح في المقابلة للوظيفة وقد لا تنجح وقد تلتحق بالوظيفة التي تريدها وقد لا تلتحق.. وفي هذه الحالة إذا فرضت على نفسك بأنك " لازم " تتزوج هذه الفتاة أو " لازم " تلتحق بهذه الوظيفة فإنك سوف تحبط وتيأس لأنك لم تضع البدائل في حسبانك في حال عدم تحقيق هذه الرغبات وأنا أقول " رغبات " وليست " مطالب " يجب تحقيقها.

وعلى كل حال .. سوف أطلب منك إعداد قائمة توازن منها بين محاسن ومساوئ الأفكار الخطأ التي تراودك والتفكير بالخيارات والبدائل الأخرى تجاه المواقف التي تواجهك .. وأرجو منك إحضارها معك الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد على التحية).

الباحثة : سوف نناقش اليوم في هذه الجلسة فنية التخيل العقلاني الانفعالي وهي فنية تساعدك على تغيير مشاعر القلق والاكتئاب والغضب ، إلى مشاعر مقبولة ، كالشعور بالأسف أو خيبة الأمل... ولذلك عليك الآن " تخيل بحيوية وبأقصى ما تستطيعه من واقعية، أسوأ شيء يمكن أن يصيبك ، أو موقفاً سيئاً مثيراً لانزعاجك حدث لك ، وتمادى مع انفعالاتك في التفاعل مع هذا الموقف المزعج ، وتصعيد انفعالاتك (أي القلق والكآبة أو الشعور بالذنب .. الخ) .. إذا استطعت التخيل ، قل لي كيف تشعر ؟

المفحوص : هل يمكن أن أكتب ما أشعر به ؟

الباحثة : ok .. لا بأس

المفحوص : يعني .. أحياناً ممكن فيه ناس ينرفزوني بتصرفاتهم ويضايقونني .. وطبعاً أنا لا أستطيع أن أسكت في هذه الحالة .. لازم أرد عليهم بشيء أقوى.

الباحثة : تقصد بالضرب .

المفحوص : ممكن توصل للضرب طبعاً .. أنا ما أقدر أمسك أعصابي.

الباحثة : حسنا .. أريد منك الآن أن تبدل شعورك بالعصبية والنرفزة والغضب إلى مشاعر أقل حدة ، ولكن عليك أن تخلق حديث عقلاني منطقي مع الذات يساعدك على تبديل عواطفك ومشاعرك إلى الأخف والأضعف والأكثر ملاءمة مع الموقف.

المفحوص : (يصمت لفترة) .. ممكن في هذه الحالة أن لا أعطي هذا الشخص الذي ضايقني أي اعتبار أو اهتمام .. فأدعه .. وأترك المكان وأذهب إلى مكان آخر.. وإذا حصل لي هذا الموقف في المصحة مثلاً .. أحاول التوجه إلى غرفة أخرى فيها أشخاص يتكلمون ويضحكون ومستمتعين بوقتهم .. وأحاول أن أشاركهم.. وفي هذه الحالة أشعر بأن هذا الشخص سوف يتضايق أكثر.. لو أنا قمت بذلك.

الباحثة : لماذا ؟

المفحوص : لأنه مثل ما يقول المثل " الحقران يقطع المصران " فإذا هو شافني أضحك ومبسوط مع الجماعة الثانيين ، فبالتالي سوف " يموت من القهر ".

الباحثة : أنت تعرف أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أوصانا بعمل بعض الأشياء في حالة الغضب .

المفحوص : ولكن لا أستطيع أن أتجاهل الموضوع بكل بساطة .. بالرغم من إني أنا أتكلم معاك الآن وأنا مقتنع بكلامك .. وممكن أنا أيضاً أتكلم بمنطق وكلام عقلاني – لكن إذا صار الموقف بعدين .. أنسى العقل وأتصرف حسب الطريقة اللي تريحني (بأني لازم أرد اعتباري).

الباحثة : نعم .. أنا أفهم ذلك .. فأنت تتصرف بهذه الطريقة نتيجة للعادات الفكرية المترسخة والتي ترتب عليها .. مشاعر وسلوك متصلبين ، ولا أعتقد بأنك تنكر بأن تمسكك بهذه العادات يجلب لك المشاكل والأذى .

المفحوص : بالطبع .. بل والكثير من المشكلات .

الباحثة : ولذلك عليك إجراء هذا التمرين (التخيل العقلاني) لمدة (٣٠) يوماً بمعدل مرة واحدة يومياً على الأقل .. حتى تتحول هذه التمارين إلى مهارات وعادات تستبدل فيها العواطف والمشاعر المؤذية إلى مشاعر أكثر ملاءمة وصحة نفسية .. ولكن عليك أن تكون صادقاً في تنفيذ هذا التمرين وأن تضع في بالك بأنك قادر على إجراء هذا التبديل العاطفي.

المفحوص : سأحاول إن شاء الله .. لكن لا أوعد بذلك .. لأني أشعر بأنه لن يتغير شيء.

الباحثة : كيف تحكم وأنت لم تجرب بعد ؟

المفحوص : (يصمت)

الباحثة : لا يستطيع الفرد -أحياناً – ن يكون قادراً على ضبط ذاته في كل الأوقات، ولكن إذا عرف الأمور الذي تزعجه وحددها .. وحاول أن يتعلم ويفكر بصورة أكثر عقلانية، فبإمكانه أن يبدل مشاعره السلبية وغير المرغوبة.

المفحوص : كلامك صحيح .

الباحثة : حسنا ، في هذه الحالة أريد منك أن توضح لي النتائج السلبية التي تعرضت لها عند تعاطيك للمخدرات في الماضي .. وهل تعتقد أن هذه النتائج لها تأثير على مستقبلك، ولا تنسى أن تذكر لي أيضاً محاسن توقفك عن التعاطي وامتناعك عنه.

المفحوص : بصراحة .. أشعر بأن شخصيتي تغيرت بعد التعاطي .. وأصبحت علاقتي بأهلي متوترة جداً .. فأكون دائماً في حالة عصبية .. وفقدت ثقتهم بي ، ودخلت في مشكلات مع الشرطة .. وفقدت دراستي .. وطبعاً هذا الشيء (طردي من الكلية) أثر تأثيراً سيئا على مستقبلي .. بالإضافة إلى ذلك تم سجني كذا مرة بسبب التعاطي .. ولا أعتقد أنه يوجد ما هو أكبر من هذه (البلاوي) المشكلات.

الباحثة : لكنك لم تذكر لي محاسن توقفك عن التعاطي وامتناعك عنه ؟

المفحوص : اعتقد بأنه لم يتم إتاحة الفرصة لي لكي أبدأ حياة جديدة .. لأنني بدون عمل ولا دراسة ولا أي شيء .. والفراغ كبير .. وكان عليّ أن أبحث عن بديل للمخدرات (الهيروين) ، فلجأت للخمر.

الباحثة : هل تعتقد أن الخمر هو الحل .. وأن لجوءك لشرب الخمر يساعدك على حل مشكلاتك أو نسيانها ؟

المفحوص : بالعكس .. أنا عندما أشرب لا أنسى المشكلات بل أتذكرها أكثر .. لكن الخمر يريح أعصابي ، وأكون هادئ.

الباحثة : قد يكون قاسياً وصعباً عليك أن تشعر بالارتياح بدون المخدر أو الكحول.. إلا أن معظم الناس يعيشون حياتهم مرتاحين ، ويتعاملون مع مشكلات الحياة اليومية بدون

مخدر أو خمر .. ولو فكر الناس بأن المخدر والخمر هو الحل ، فإن حياتهم سوف تكون أسوأ بكثير ، وسوف يترتب على ذلك نتائج سيئة ، وأخطار أكبر .. وأنت تعرف ذلك لأنك تعرضت لهذه الأخطار .. ولا أعتقد بأنك كنت مرتاحاً لذلك.

المفحوص : (يصمت)

الباحثة : لقد ذكرنا في إحدى الجلسات السابقة بأنه يوجد وسائل أفضل وأكثر صحة للحصول على الاسترخاء والراحة .. فهناك الرياضة وغيرها من النشاطات البدنية التي تستطيع ممارستها من خلال اشتراكك بنادي رياضي .. أو ممارسة الاسترخاء ، وتمارين التنفس الاسترخائية ، كما أنه بإمكانك خلق وسائل ومنافذ تسلية (مثل ممارسة بعض الهوايات التي تحبها وتفضلها..

المفحوص : أنا أحب البحر .. ونخرج أحياناً أنا وأصحابي في رحلات بحرية .

الباحثة : ممتاز .

المفحوص : لكن مع ذلك .. يظل هناك الكثير من وقت الفراغ .. لأنه مستحيل أن أخرج كل يوم في رحلة بحرية..

الباحثة : أنت تقصد إنك بحاجة إلى وظيفة لكي تشغل وقت فراغك .

المفحوص : طبعاً .. فالوظيفة ستشغل وقتي، وسوف تغير نمط حياتي .. على الأقل لن أضطر إلى الذهاب مع أصدقاء السوء أو مجالستهم ومصاحبتهم.

الباحثة : ولكنك لكي تحظى بوظيفة يجب أن تسعى إلى البحث عنها .. فأنت لا تتوقع أن تنال وظيفة بدون البحث عنها، وتهيئة الأوراق اللازمة لذلك.. أليس كذلك ؟

المفحوص : طبعاً .. وأنا بالفعل أفكر في أن أقدم أوراقي إلى أكثر من جهة .

الباحثة : ممتاز .. لكن عليك أن تتذكر دائماً بأن الأمور لا تسير دائماً حسب ما نريد أو نحب .. وقد تتعرض للفشل في الحصول على وظيفة ما ويصيبك الإحباط.. وهذا أمر عادي ولكنك إن قابلت الإحباط والفشل بالحزن الشديد والدائم ، فإنك هنا تقود نفسك إلى الاضطراب ، والتعاسة ، والشعور بالهم والحزن ، وهذا لن يغير كثيراً من الموقف الذي أنت فيه، بل يزيده سوءاً.. ولذلك عليك أن تتقبل هذا الفشل ، ويكون لك دافعاً في البحث عن وظيفة أخرى.

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : ومن الأفضل دائماً أن تضع في اعتبارك " فنية إعادة تأطير التفكير أو المشكلة" وهي إحدى الفنيات الخاصة بالبنية المعرفية ، حيث إنك تستطيع أن تحول الفكرة التي نتجت عن موقف سيئ أو مزعج لك (كرفضك في وظيفة ما) إلى انفعال أكثر إيجابية وذلك من خلال رؤية الشيء الجيد الحسن من خلال الشيء المزعج السيئ .. هل هذا واضح.

المفحوص : لكن إذا رفضوني في هذه الوظيفة مثلاً .. أين الشيء الحسن في هذا الموقف؟ أتصور بأنه موقف سيئ جداً بالنسبة لأي إنسان.

الباحثة : أنا أعرف بأنه موقف سيئ .. ولكن تستطيع أن تنظر إلى هذا الموقف وتقبله بدون أن تعرض نفسك للتوتر والانزعاج .. قد تحزن قليلا وتتضايق وهذا يعد أمراً عادياً وطبيعياً .. لأن كل إنسان عرضة لذلك.

المفحوص : هل من الممكن أن توضيحي لي كيف " أطلع " الشيء الجيد الحسن من هذا الموقف المزعج (رفضي عند التقدم للوظيفة) ؟

الباحثة : في هذه الحالة تحدث ذاتك بالآتي : " من سوء حظي أنهم لم يقبلوني في هذه الوظيفة .. ولكن إذا قبلوني من يعلم ما الذي سوف يحصل ، قد تكون هذه الوظيفة متعبة جداً والأجر قليل والموظفين غير مريحين ، وقد يكون المدير رجلاً شديداً لن أتفاهم معه ، وقد يكون من الصعب أن أحظى بترقية .. الخ.. ولذلك لن أحزن كثيراً على عدم قبولي في هذه الوظيفة .. وتذكر هنا الآية الكريمة .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم..

المفحوص : نعم .. ذلك واضح

الباحثة : هل تستطيع أن ترى الشيء الجيد الحسن من خلال وجودك هنا في المصحة رغما عنك..

المفحوص : يفكر قليلاً .. نعم أستطيع أن أقول بأن أهم شيء حسن هو بأني أصلي الآن وأقرأ القرآن .. وبخاصة بالليل فأنا أصلي كثيراً . وإذا شعرت بالضيق أحاول أن أجلس مع المجموعة ولكني أكون مستمع فقط .. أنا دائماً أحب أن أسمع ولا أحب أن أتكلم كثيراً .. ولو تكلمت فإنني أتكلم كلمتين بس .. وساعات أقول لو ما استوى لي هذا الموقف (وجودي بالمصحة غصب عني) ممكن يكون شيء ثاني أتعس من هذا اللي أنا فيه .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم .. ممكن شيء ثاني أسوأ يصيبني..

الباحثة : أحياناً .. يجد الشخص أن الموقف الصعب الذي هو فيه أهون كثيراً من مواقف صعبة يمر فيها أشخاص آخرين.

المفحوص : كلامك صحيح .. أنا أشوف ناس عندهم بلاوي وأشياء فظيعة وقضايا ومع ذلك يضحكون وعايشين حياتهم .. وفي هذه الحال أقول في نفسي الحمد لله على كل حال .. فأنا موقفي أحسن منهم بدرجات وأشوف مشكلتي بسيطة بالنسبة لمشاكلهم . وعندها أقول في نفسي أيضاً: المفروض إني آخذ الموضوع ببساطة ، لأن مشكلتي أو موقفي أحسن بكثير.

الباحثة : أيضاً .. عندما يكون الشخص في مثل هذا المكان لابد وأنه يفكر في أشياء كثيرة .. فهو يفكر في نفسه وأهله وأصدقائه .. لأنه يملك وقت فراغ كبير.. ويحاسب نفسه ويراجع حساباته ، وخاصة إنك تكون عايش بدون تأثير مخدر أو كحول .. يعني بطبيعتك ..

المفحوص : طبعاً .. أنا أفكر في أهلي وخاصة الوالدة .. وأرتاح عندما أسمع إنهم بخير.. وأقول في نفسي أنا مش مهم .. أنا الحمد لله عايش ورجل غير متزوج ، ولا يوجد عندي أحد غير الأهل الذين أفكر فيهم ، بالرغم من إني آخذ موقف منهم لمعاملتهم لي.

الباحثة : حسنا .. سوف نتناول فنية أخرى وهي فنية إعادة النظر بتفسير الأشياء على حقيقتها" ، حيث إنه لابد من أن تعمل على تحسين فهمك ونظرتك وتفسيرك للأمور والحوادث التي تسبب لك الضيق ..وتجعلك تأخذ موقف سلبي من الأشخاص الذين تعتبرهم مهمين في حياتك.. وسأعطيك مثال على ذلك.. موقفك من والدتك عندما رفضت إعطاءك مفاتيح السيارة .. فأنا متأكدة من إنك فسرت موقفها هذا بأنه ضدك..

المفحوص : طبعاً .. هذا الموقف ضايقني كثيراً .. ويجعلني أقوم بفعل أشياء لا أريد القيام بها ، ولكن لأعاندهم فقط .. فأنا لست طفلاً صغيراً يعاملونني بهذه الطريقة.. أنا رجل وهذه السيارة ملكي ، وأتصرف فيها مثلما أريد .. فأنا لست جاهلاً لكي يمنعوني من الخروج من البيت وقيادة السيارة..

الباحثة : أنت الآن في هذه الحالة تتصرف بعناد ، نتيجة الأفكار الخطأ التي راودتك وأنت في حالة غضب .. ولذلك كان تفسيرك للأمور خطأ ، مما أوقعك في متاعب ومشاكل .. ولكنك لو حاولت إعادة النظر بتفسير هذا الأمر بطريقة إيجابية ، فإن تعاملك وتصرفاتك ستكون إيجابية أيضاً..

المفحوص : أنا أعرف ماذا تقصدين .. تريدين القول بأن أمي تريد مصلحتي ولا تريدني أن أخرج من البيت وأنا في هذه الحالة (متعاطي أو شارب خمر) ؛ حتى لا أتعرض للمشاكل .. الخ .. لكني أنا لست طفلاً .. فأنا رجل وأعرف أدبر أموري.

الباحثة : أنت تعرف بأنهم يريدون مصلحتك ، ولذلك أنت فهمت قصدي من طرح هذه الفنية ومناقشتها معك ... وعموماً حتى لو كبرت ووصلت لأي سن فإن الأم ترى هذا الرجل لا يزال طفلها الصغير لخوفها عليه وحمايتها له.. ولذلك فأنت لا تستطيع أن تنكر بأن أخوك أو أمك يجلسون معك أحياناً ويكلمونك بهدوء ويظهرون مواساتهم ومساندتهم لك ، فهذا يعني بأنهم يرونك رجلاً كبيراً عاقلاً .. ولكنك في حالة الغضب أو التعاطي فأنت تكون شخصاً آخر بحاجة إلى من يحميك من نفسك حتى لا تتعرض لمشكلات أكبر.

المفحوص : يصمت .

الباحثة : حسنا .. أريد منك الآن أن تفكر ببعض الأمور السيئة التي حدثت لك وتبحث عن الأمور الجيدة والحسنة التي قد تخرج من هذه الأمور السيئة.. وهذا تمرين عليك تأديته خلال هذا الأسبوع ، وسوف نلتقي في الجلسة المقبلة إن شاء الله.

الجلسة السادسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نناقش اليوم فنية من الفنيات التي يمكن الأخذ بها ؛ لمناهضة الأفكار الخطأ التي تزعج الأفراد وتؤثر سلبياً على مجرى حياتهم ، وهي فنية ترتكز على تحويل السيئ إلى ميزة ، بمعنى أن يبحث الفرد عن الأمور الجيدة التي تخرج من الحوادث السيئة التي يتعرض لها في حياته .. هل ذلك واضح بالنسبة لك ؟

المفحوص : أعتقد ذلك .. فأنت طلبت مني أن أفكر بذلك في الجلسة السابقة كواجب منزلي .. ولكني أنا لم أكتبه وإنما فكرت فيه وأفضل مناقشته معك شفوياً بدلاً من الكتابة .

الباحثة : المهم إنك فكرت في ذلك .. والآن سنبدأ بمثال من عندك يتناول أحد المواقف السيئة التي تعرضت لها ، ونحاول أن نبحث عن الأمور الجيدة الحسنة التي خرجت بها من هذا الموقف السيئ.

المفحوص : هل من الممكن أن توضحي لي ذلك بمثال من عندك حتى أتأكد إني فهمت المطلوب ؟

الباحثة : نعم .. لنفرض أنك على علاقة بفتاة وتريد الزواج منها ولكن بعد فترة سمعت أنها تزوجت شخصاً آخر ولم تكن من نصيبك .. فهذا موقف سيئ قد يسبب لك الضيق والألم ، ولكنك تستطيع أن تبحث عن الأمور الجيدة من هذا الموقف.

المفحوص : في هذه الحالة من الممكن أن أكون في حالة من الضيق والزعل وتسود الدنيا في عيني .. وبالرغم من إني أعرف أن ذلك قسمة ونصيب ، ولكني لن أستطيع أن أنساها ، وسأظل أفكر في هذا الموضوع.

الباحثة : في هذه الحالة تستطيع أن تخرج بشيء جيد من هذا الموقف السيئ.

المفحوص : هل تقصدين إنها لو كانت من نصيبي .. ممكن يحصل شيء

آخر مش زين)؟

الباحثة : بالضبط .. فمن الممكن أن تكتشف أن طباعكما مختلفة .. أو إنك لا تستطيع أن تنسجم معها .. وقد تكون سيئة الطباع .. أو ..

المفحوص : أو احتمال إنها لا تنجب .. أو قد تتغير معاملتها لي للأسوأ مع مرور الأيام.. نعم .. نعم .. الآن عرفت ماذا تقصدين بهذه الفنية .. ولكن إذا الناس كلها فكرت بهذه الطريقة فالأمور كلها سوف تمر بسهولة وبساطة بدون تعقيدات أو ضيق .. واسمحي لي أن أقول لك بأنك (ما شاء الله) قد وصلت إلى مرحلة من العلم تجعلك تفكرين بطريقة ممتازة ، بحيث إنك لا تشعرين بالضيق أو التعاسة في حالة إذا ما تعرضت لمشكلة ، فأنت تعرفين كيف تخلصين نفسك من هذا المأزق.

الباحثة : نعم .. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة .. فنحن بشر ولدينا مشاعر وأحاسيس .. نغضب ونفرح .. نزعل ونسعد .. ونبكي .. ونتضايق .. ونتعرض لكل هذه المشاعر الإيجابية والسلبية ، ولا يوجد إنسان لا يشعر بالضيق أبداً أو لا يزعل .. ولا يوجد إنسان يعيش حياة سعيدة مطلقة .. فطالما الإنسان يعيش على هذه الأرض فهو عرضة لأن يرتكب الأخطاء (حتى في أبسط الأعمال) ... كما نلاحظ أن الأشخاص الأكثر حكمة وعقلانية يبدون في بعض الأوقات غير منطقيين في تفكيرهم. ولكن الشخص السوي الذي

يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يحاول أن يقلل من مشاعر الانزعاج والضيق التي تؤثر سلبياً على حياته.

المفحوص : ولكني أعتقد أنه من الصعب على الإنسان العادي أن يفكر بهذه الطريقة.

الباحثة : يجد الفرد أحياناً صعوبة في التفكير بمنطق وعقلانية .. وخاصة إذا ما كان في موقف مشكل .. وقد يلجأ في هذه الحالة إلى من يساعده في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة التي يواجهها .. وهذا ما أحاول القيام به معكم من خلال الجلسات العلاجية .. حيث تقوم مهمتي الأساسية على تعليم الأفراد كيفية تبديل طريقة تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم وذلك عن طريق تعليمهم طرق وأساليب تبديل التفكير .. ولهذا السبب كنت أطلب منك أن تقوم ببعض التدريبات والوظائف البيئية والتي تتضمن أن تفتح سجلاً تسجل فيه أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك .. وقراءة الكتب المفيدة أيضاً .. فالالتزام بأداء هذه النشاطات يساعدك على ممارسة تبديل السلوك المطلوب .. كما يتطلب ذلك منك صبراً وجهداً.

المفحوص : ok .. لكن الوضع الذي أنا فيه صعب جداً .. ومن الطبيعي أن أكون متضايق ومنزعج .. فأنا لا أرى حلا لهذه المشكلة .. بل على العكس فالجميع ضدي .. حتى أهلي لا يفكرون بي ولا يعيروني أي اهتمام .. وكل شيء (ملفق) ضدي .. فأنا لم أتعاط ولم أستعمل أي شيء ولكنهم أحضروني إلى هنا ظلم..

الباحثة : ولكن هل تعتقد أن شعورك بالهم والحزن ، وإصرارك على عنادهم (الأهل وأفراد المكافحة) ، وارتكابك الخطأ تلو الآخر بهدف الانتقام منهم .. فهل سيغير ذلك من الموقف السيئ الذي أنت فيه ؟

المفحوص : أنا أعرف إنه لن يغير شيئاً .. ولكن ماذا أفعل ؟

الباحثة : أحياناً .. لا يكون هناك سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه بالواقع .. وأنت حالياً تعيش هذا الموقف السيئ .. وهو حاصل لك بالفعل .. وبالتالي فإن شعورك بالهم والحزن لن يغير شيء من موقفك الحالي .. صح ؟

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن (لازم بكون على هذا الحال) .

الباحثة : إذا كان من المستحيل عمل شيء تجاه الموقف الصعب الذي تعيشه فإنه عليك أن تتقبله وإلا فإنك سوف تزيد الأمور سوء وصعوبة..

المفحوص : بالفعل .. لأني لو لم أكن متقبل الموضوع .. لكان هناك كـلام آخـر.. وبإمكاني أن أصعب الأمور وأوصلها إلى أعلى درجة..

الباحثة : وفي هذه الحالة سوف تضع نفسك بمأزق آخر..

المفحوص : أعرف ذلك .. ولكن طالما أنا في هذا الموقف ، وأشعر بالظلم والحـزن والهم.. فعليّ وعلى أعدائي .. ولا يهمني أي شيء آخر ..

الباحثة : ولكن ما الذي سوف تجنيه من ذلك .. وما هي الفائدة التي سوف تحصـل عليها من تعقيدك للأمور، وزج نفسك في مأزق أنت في غنى عنه ؟

المفحوص : المهم إني (فشيت غلي) وبذلك أكون قد ارتحت .

الباحثة : قد ترتاح حينها فقط .. ولكن بعد ذلك سوف تشعر أنك وضعت نفسك فـي موقف لا تحسد عليه .. وبذلك تكون قد دفعت الثمن غاليًا ..

المفحوص : (يصمت ..)

الباحثة : ولكنك تستطيع أيضاً أن تتعامل مع مشكلتك بدون أن تضع نفسك في مـأزق آخر، وتلحق الأذى بك مرة أخرى .. وذلك بأن تفكر بعقلانية ومنطق.. وترى الأمور مـن زاوية أخرى .. وتضع في حسبانك العواقب التي ستتعرض لها إذا ما استمريت في التفكـير غير العقلاني والمتهور.. فدائما توجد بدائل ، وعليك اختيار المناسب منها والمريح .. فـأنت تستطيع أن تفكر بطريقة أخرى إيجابية .. وذلك بتجنب المبالغة بتصوير المواقف السـيئة أو غير السارة ، والعمل على تحسينها .. وإذا لم تسـتطع فبإمكـانك أن تتقبلـها كمـا هـي .. فالمواقف المؤلمة قد تؤدي إلى الاضطراب والانزعاج والتوتر.. ولكنها لا تصبح كـوارث أو مصائب .. فذلك قد يؤدي بك إلى اليأس والإحباط.

المفحوص : بس صدقيني .. أحياناً .. إذا الواحد كان محترم وطيب ويعامل النـاس (زين) (ويكون على نياته) .. فالناس هنا لا تحترمه ولا تقدره ، بـل علـى العكـس تكـون معاملتهم له سيئة ويضحكون عليه .. ويستضعفونه.

الباحثة : على أي أساس بنيت كلامك هذا ؟

المفحوص : على أساس الخبرة اللي أنا عشتها ، والواقع اللي أنا أعيشه .. وسـوف أعطيك مثال من واقع حياتي .. فأنا جربت إني لما أكون طيب مع الناس (وما شي معـاهم تمام) .. فإني لا ألقى منهم معاملة طيبة ، ولكني عندما أغير معاملتي معهم للأسوأ مثـل أن

أتعامل معهم من منطلق البقاء للأقوى .. بدون أن أعطيهم أية أهمية أو احترام أو تقدير .. ففي هذه الحالة أفعل ما يحلو لي ، وأمشي رأي ، وأكون على كيفي .. وهذا الشيء أنا جربته أكثر من مرة .. وسوف أعطيك مثال آخر على صديقي الذي اعتبره أفضل مني بمليون مرة وأخلاقه عالية جداً.. ولكن عند وجوده بين الشلة فإنهم يعاملونه باستهزاء ولا يحترمونه بل من الممكن أن يطلقوا النكات عليه.. لكني إذا كنت أنا موجود فإنهم يعملون لي ألف حساب ولا يجرؤ أي منهم أن يوجه لي كلمة تضايقني ..

الباحثة : ولكن لو تعامل أفراد المجتمع مع بعضهم البعض بهذا الأسلوب ، ففي هذه الحالة لن يكون هناك تعامل قائم على الاحترام والتقدير والتسامح بين الأفراد ، وسيتعامل الجميع من منطلق أن البقاء للأقوى ، والاحترام والتقدير له ، حتى وإن كان على خطأ.

المفحوص : بالضبط .

الباحثة : ولكنك تستطيع أن تتعامل مع الناس وفق معايير المجتمع وعاداته وتقاليده وتكسب احترامهم وتقديرهم بدون اللجوء إلى القوة والعصبية ، أنت تعرف أن رضا الناس غاية لا تدرك .. وإنك مهما فعلت فلن ترضي جميع الناس.. وفي هذه الحالة ما عليك سوى أن تتعامل وفق معاييرك وأخلاقك وقيمك.. وإذا شعرت بأن الآخرين قد أساءوا فهم تعاملك الطيب والحسن معهم.. وقدروه على أساس أنه ضعف منك .. فما عليك سوى أن توضح لهم بأنه بإمكانك أن تعاملهم بالمثل أو بأسلوب آخر ، ولكنك لا ترغب في ذلك ؛ لأنك تتعامل معهم حسب رغباتك ومعاييرك ومبادئك ، وليس وفق أخلاقهم السيئة .

ومن جانب آخر .. يجب أن تضع حدوداً في تعاملك مع الناس .. وأن لا تجعلهم يتمادوا في أن يعاملوك بسوء وبدون تقدير .. وإن كانت هناك فئة سيئة.. فما الذي يجبرك على التعامل والجلوس معها من الأساس .. فأنت بإمكانك أن تختار الأشخاص الذين ترتاح لهم وتشعر معهم بالاطمئنان والتقدير.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن لا تنسي أن هناك قانون في الحياة وهو أن القوي يأكل الضعيف.

الباحثة : ولكن هذا قانون الغابة .

المفحوص : نعم هو قانون الغابة ، ولكنه ينفذ في الحياة بين البشر .. وخاصة بين الأفراد الذين يشعرون أنهم مصدر قوة (أفراد المكافحة) فيعجبهم أن يستعرضوا قوتهم على الضعفاء ، وخاصة المدمنين ؛ لأن المدمن عندما يكون متعاطي فهو لا يستطيع أن يدافع عن

نفسه إذا هاجمه أحد .. وعموماً فأصابع يدك كلها ليست واحدة .. فهناك يوجد أفراد لا نعرف ما بداخلهم ، وما هي المشاكل التي تواجههم ، والأزمات التي يمرون بها .. ومع ذلك يتلقون معاملة سيئة بدون سبب .. المفروض أن يكون هناك أسلوب وفن في التعامل مع الآخرين . – وليس لأني مدمناً – معنى ذلك أن أتعرض للاحتقار والنبذ والمعاملة السيئة .. فلذلك أحاول أن أحصل على اعتبار زائد من الآخرين.. من خلال استعراضي لقوتي بأن لا أرضى بأن يوجه لي أي أحد كلمة لا تعجبني.

الباحثة : ولكنك في هذه الحالة .. ألا تشعر بأن الآخرين سوف يحترمونك لخوفهم منك ، وليس لإعجابهم بشخصيتك أو لشخصك ؟

المفحوص : (يصمت) .. طبعاً إذا أنا تعاملت مع الناس بشكل جيد وبأسلوب حلو فبالتالي سوف يحترمونني ويعاملوني بالمثل .. هذا إذا كان هؤلاء الناس محترمين أصلاً .. ولكن توجد فئة من الناس يجب أن توقفهم عند حد معين ، وإلا فإنهم يفهمون طيبتك معهم على أنه ضعف وخوف .. فهنا لازم أغير معاملتي لهم ؛ لكي أثبت لهم بأني لست ضعيفاً كما يظنون.

الباحثة : حسنا .. سأطلب منك واجب منزلي .. أريدك أن تتخيل بعض المواقف التي تعرضت لها ، وتحتوي على سوء تفاهم أو سوء علاقة مع زملائك أو أفراد.. وتصرفت فيها بطريقة غير عقلانية .. وتحاول بعدها أن ترصد لي الأحاديث السلبية التي ترددها لنفسك وقتها .

المفحوص : نعم .. واضح.

الجلسة السابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة بعض الفنيات التي تساعدك على السيطرة على مشكلاتك الانفعالية والسلوكية ، مثل فنية الأحاديث مع الذات العقلانية المنطقية ، وفنية الحوار مع الذات الفعال ، وأنا أذكر أني قد طلبت منك أن تقوم بذلك كواجب منزلي.

المفحوص : نعم .. لقد بحثت لك عن الأحاديث التي تخطر دائمـــاً علـــى بـــالي .. وتجعلني في الوقت نفسه أشعر بالحزن والضيق ، والإصرار على الاستمرار في الخطأ. وأنـا سأقول لك بكل صراحة إن أهم ما يشغلني الآن هو (الانتقام).

الباحثة : الانتقام ؟!

المفحوص : نعم .. فأنا دائماً أردد في ذهني " اليوم الذي سأخرج فيه من هنا ســوف أنتقم من الذين تسببوا في مشكلتي هذه " وسألوم أهلي لأنهم لم يصدقوني.. فأنا مظلــوم " ، " وسوف أعاتب أخي لأنه لم يقم بزيارتي ولو مرة واحدة "، "وسوف أعاتب أهلــي لأنــهم لــم يتصلوا بي " ، " وسوف أعاتب صديقي للسبب نفسه " ، " ما بمشي سيدة " ، " سوف أخـــرج من البيت وسأكوّن حياتي بنفسي بدون مساعدة أحد ".

الباحثة : وهل أنت متأكد من أنك تشعر بشعور أفضل عندما تردد هذه المقولات؟

المفحوص : أشعر أحياناً بأنني سأرتاح إذا سببت الألم للناس الذين آذوني وأوقعونـــي في مشاكل ، فأنا لا يد لي فيها .. صدقيني نحن حياتنا مثل الدوامة .. لا مخرج منها ولا مفـر .. حتى إذا حاول الواحد منا أن (يمشي سيدة) فالآخرون لا يتركونه في حالة .. وبعدين أنــــا تعودت على هذه الحالة .. أو على هذه الدوامة.

الباحثة : حسنا .. ولكن هل أنت متأكد من أنه لن ينالك الضرر إذا ما تســببت فــي إلحاق الضرر بالآخرين ؟

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : طيب .. قل لي ما هي الفائدة التي ستعود عليك من هذه الأحـــاديث.. فــي حال تطبيقك لها ؟

المفحوص : صدقيني .. أنا أعرف إنه لن أنال فائدة سوى إني (طلّعت غيظي فيــهم) وهذا الشيء الذي سيشعرني بالراحة .. حتى وإن عاقبوني أو سجنوني.. فذلك لا يــــهمني .. فأنا عايش والسلام.

الباحثة : ولكنك لا تعيش حياة سوية مثل باقي الناس ، الذين لهم طموحاتهم وآمالــهم وأحلامهم .. فحياتك كلها ما بين أصدقاء السوء والمخدرات والمصحة والعيادات ... هل هــذا صحيح ؟

المفحوص : ولكنهم لم يعطوني الفرصة لتحقيق ذلك .. فأنا حاولت أكثر من مـرة أن التحق بوظيفة .. وأذكر إني قلت لك هذا الكلام قبل أن أدخل المصحة.. عندما كنـت أتـردد على العيادة الخارجية .. وأتوقع أنك الآن تقولين أن هذا الشاب كاذب .. والدليل وجـوده الآن معي داخل المصحة .. وأنا لا ألومك إذا فكرت بي على هذا النحو .. لأن أي شخص أخـر مكانك سيفكر بالطريقة نفسها ...

الباحثة : اسمح لي أن أوضح لك نقطة هنا .. أنا لا أستطيع الحكم على الشـخص إذا كان كاذبا أو صادقا إلا من خلال تصرفاته وسلوكه .. وقد تكون صادقا فـي رغبتـك بـأن تعيش حياة مستقرة .. وأن تلتحق بوظيفة وتكون أسرة.. فهذه هي أحلام كـل شـاب عـاقل سوي .. ولكن في حالتك قد تتأجل هذه الأحلام بفعل عوامل أخرى .. ولكن لا يمنع ذلك مـن أنك تفكر بها وتحلم بتحقيقها.

المفحوص : تقصدين بالعوامل الأخرى .. المخدرات .. أنا أعرف ما الذي تريديـن قوله.. ولكن أنا جربت وامتنعت عن التعاطي فترة .. وحاولت أن (أمشي سـيدة) ولكـن .. صدقيني .. الناس لا تتركني في حالي .. فيصيبيني الإحباط مرة أخرى .. وهذه هي الدوامـة التي ذكرتها لك سابقا.

الباحثة : حسنا .. ولكن كما ذكرت لك سابقا .. يوجد دائماً هناك البدائل التـي لـو اخترناها ، وفكرنا فيها ، لتغيرت نظرتنا للحياة ، وتغير تفكيرنا ومن ثم سلوكنا وتصرفاتنـا .. وأنا ذكرت لك أن الأفكار اللاعقلانية المفروضة علـى الـذات ، هـي سـبب الاضطـراب والإزعاج .. وأستطيع أن أقول لك بأنك تمتلك بعضا من هذه الأفكار اللاعقلانية واللامنطقيـة - والتي استشفيتها من خلال هذه الجلسة - وهي أفكار قد أشار إليها (أليس) صاحب نظريـة العلاج العقلاني الانفعالي الذي كلمتك عنه في أول لقاء بيننا.

المفحوص : نعم .. أذكر ذلك .

الباحثة : من ضمن هذه الأفكار والتي أشرت إليها أنت من خلال أحاديثك السلبية مـع الذات هي : " أن بعض التصرفات تكون مرعبة أو شريرة ، وأن الأفراد الذين يرتكبون هـذه التصرفات يستحقون اللوم الشديد ".

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .

الباحثة : بالطبع لا .. لأن هذه الفكرة غير منطقية .. وسأقول لك لماذا هي كذلـك.. لأن الأعمال الخطأ والشريرة قد تكون نتيجة لغباء الأشخاص أو جهلهم أو نتيجة لاضطرابـهم

.. ولا تنسى أن كل إنسان عرضة للخطأ .. ولا يؤدي العقـاب والتوبيـخ بـالضرورة إلـى تحسين السلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ .. أو إلى اضطراب انفعالي أشد .

المفحوص : معنى هذا إني يجب عليّ أن أسامح كل إنسان يعاملني بسوء .. بحجـة إنه غبي أو جاهل .. وأعيش طول عمري أسامح الناس على سوء معاملتهم وعلى أخطائـهم التي لا تغتفر أحياناً .. أنا لا أستطيع أن أتعامل معهم على هذا النحو .. وإنما كل إنسان يغلـط عليّ ، يجب أن أوقفه عند حده ؛ حتى يلزم حدوده.

الباحثة : ولكن كما قلت لك هناك دائماً بدائل .. يجب الأخذ بها والتفكير بها ..

المفحوص : ما البديل الذي من الممكن الأخذ به في هذه الحالة ؟

الباحثة : أولاً يجب عليك أن تفكر بعقلانية وتقتنع بهذه البدائل اقتناعا تاما ، لأنك فـي حياتك السابقة قد تعودت على أن تفكر وتتصرف بأسلوب معين .. واعتقد أنه مـن الصعـب عليك أن تبدل ذلك كليا ومرة واحدة .. ولكني أؤكد لك بأنه بإمكانك تغيـير بعـض الأفكـار والتصرفات تدريجياً بشرط أن تقتنع بها وتؤمن بها .. وبإمكانك أن تفكر بطريقـة تجعلـك تشعر بأمان أكثر ، وأقل إحباط.. وذلك كالتالي :

" صحيح أنه توجد بعض التصرفات غير اجتماعية وتتسم بأنها محيطة للـذات، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هذا النحو فإنهم يتصرفون بغباء وجهل.. والشخص العاقل هـو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين.. وإذا لامه الآخرون فإنه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأً.. أما إذا تأكد له أنه على صواب فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل علـى اضطرابـهم هم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فإنه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطـأ .. وإذا لم يستطع فإنه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم ، وعندما يخطئ هو فإنـه يعـترف بخطئه ويتحمل تبعاته ، ولكنه لا يعد ذلك كارثة .. ولا يؤدي به إلى الشعور بعدم الأهميـة .. وأنا أذكر إني تكلمت معك في هذا البديل العقلاني ..

المفحوص : نعم .. الآن تذكرت .. (ويصغى باهتمام أكثر) .

الباحثة : حسناً .. ولكنك لم تحاول أن تطبق هذه الفكرة عند تعاملك مع الآخرين.

المفحوص : سأحاول أن أطبقها .. لأنه لدي فضول في كيفية رد فعل الآخرين عنـد تغيير معاملتي لهم .. وأيضاً أريد أن أعرف كيفية رد فعلي في هذه الحالة..

الباحثة : حسنا .. ولكن عليك في البداية أن تبدل حديثك مع الذات ، وأريدها هذه المرة أحاديث إيجابية وعقلانية .. وتحتوي على عبارات الهمة والتشجيع على الاستمرار نحو الأفضل .. والى جانب ذلك أطلب منك أن تفتح سجلاً ترصد ، فيه آلامك ومعاناتك الناتجة عن تعاطيك للمخدرات وإدمانك عليها.. ومن جهة أخرى عليك أن تسجل لي المسرات والمميزات التي كسبتها عند إقلاعك عن المخدر لفترة..

المفحوص : إن شاء الله .

الجلسة الثامنة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة (استلام الواجب المنزلي من المفحوص .. ومناقشة بعض المعتقدات الخطأ التي يؤمن بها المفحوص والتي استشفتها الباحثة من خلال الجلسات السابقة). وقد واجهت الباحثة المفحوص ببعض هذه المعتقدات الخطأ ، وطلبت منه إيجاد المعتقد البديل العقلاني المناهض .. وذلك في ضوء استفادته من الجلسات السابقة .. وأهم هذه المعتقدات الخطأ التي يعتنقها كالتالي :

" لا أستطيع أن أضبط ذاتي وأعصابي إذا ما أزعجني الآخرون " ... أريد منك أن تعطيني البديل العقلاني لهذا المعتقد ؟

المفحوص : (يفكر) ... هل تقصدين أنه يجب عليّ أن أضبط أعصابي إذا ما أزعجني أحدهم ؟

الباحثة : نحن اتفقنا في الجلسات السابقة على أن لا تستخدم كلمة "يجب" عند حديثك مع الذات ، وإنما هناك مصطلحات وعبارات عديدة تستطيع أن تعبر عنها عما يدور بداخلك .. ففي هذا المثال بإمكانك القول كالتالي :

" لا أستطيع أن أكون قادراً على ضبط ذاتي في كل الأوقات وبصورة مطلقة، ولكن إذا عرفت الأمور التي تزعجني وحددتها ، وحاولت أن أتعلم وأفكر بصورة أكثر عقلانية ، فبإمكاني تبديل مشاعري السلبية ".

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : وبإمكانك أن تقول لذاتك أيضاً ما يلي : " لا أرغب أن أكـــون منزعجـاً ، ولكني أستطيع أن أقاوم الانزعاج " بدلاً من أن تلقن نفسك بأنك لا يمكنك تحمـــل الانزعـــاج وتصرفات الآخرين.

المفحوص : أنا أعرف إن هذا هو الكلام المعقول ولكني لا أستطيع أن أنفذه وقتــها، أي حين أتعرض لهذه المواقف المزعجة.

الباحثة : ولذلك أنا أطلب منك أن تدرب نفسك على خلق هذه الأحـــاديث الإيجابيـــة وتبديل المعتقدات الخطأ بأخرى عقلانية وإيجابية ، لأنك مع مـــرور الوقـت سـوف تسـلك بالطريقة التي تلقن بها تفكيرك من أحاديث وحوارات مع الذات عقلانية ومنطقية.

المفحوص : نعم .. لقد حاولت أن أخلق حواراً مع ذاتي قبل أيام .. هـــل تحبيـــن أن أقوله لك .. فأنا كتبته في ورقة عندما طلبتي مني ذلك كواجب منزلي.

الباحثة : نعم .. تفضل .

المفحوص : أنا جلست مع نفسي وجاء على بالي هذا الحوار :

* برجع أبيع مخدرات مثل الأول .

– لا ترجع (يا فلان) لهذا الشيء .. لأنه ما بيفيدك .. ويمكن تتمسك .

* لا .. ما بنمسك .. لأني هذه المرة سأفكر بطريقة ثانية وهي إنـــي ســأمتنع عـن التعاطي لأنه في حالة مداهمتي سيكون تحليل البول عندي نظيف وما فيه مورفيـن .. وهذا أهم دليل بالنسبة لهم.

– لكن يمكن يبعثون لك واحد من زمايلك (مخبر) وبعدين تتمسك في قضيـــة أكـبر وهي التجارة.

* Ok .. سأظل أشرب بس.

– بس يمكن يجرك الشرب لمشكلات كثيرة أيضاً.

* Ok .. في هذه الحالة سأشرب بقياس وسأظل لوحدي.

– ولكن لو شرب معك شخص أخر .. وكنت في حالـــة غـير طبيعيـة (سـكران) وحصلت مشكلة بسبب هذا الشخص (مشاجرة مثلا) فإنك لن تقـــف لتشـاهد.. بـل بالتأكيد ستؤازره .. وهنا ستدخل في مشاكل.

* لا .. في هذه الحالة سأهرب .

- ولكن افرض إنك لم تتمكن من الهرب .. ومسكوك الشرطة.

* الحل إني لازم أمشي سيدة علشان يحتار عدوي فيني.

الباحثة : ممتاز .. هذا حوار فعال جداً مع الذات.

المفحوص : ولكن لو كل الناس عملت هكذا .. لن تقع مشاكل .. ولو أنا فكرت على طول بهذه الطريقة فإني لن أتعرض لمواقف صعبة .. وأشعر إنه من الصعب إن الواحد يفكر على طول بهذه الطريقة المثالية.

الباحثة : ومن قال لك إنها طريقة مثالية .. بل هي عقلانية ومنطقية وتساعدك على أن تعمل على تغيير نفسك ومساعدتك لذاتك .. فأنت عندما تفكر بأنه قد مضى وقت طويل على وجود هذه المشكلات في حياتك لدرجة أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء بخصوصها الآن .. فأنك تكون قد اعتنقت فكرة خطأ واستسلمت لها .. وهذا سوف يؤثر عليك بصفة دائمة طوال حياتك.

المفحوص : ولكن مثلما قلت لك سابقاً .. أن الواحد منا يكون قد تعود على أن تسير حياته على نمط واحد .. وبالتالي يتعود على مجاراة ذلك .. فأنا لا أستطيع أن أغير حياتي للأفضل إذا لم يعطوني الفرصة لتحقيق ذلك.

الباحثة : بل تستطيع أن تتعلم من خبراتك الماضية ، وأن تتعلم كيفية إثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة التي اكتسبتها من واقع خبراتك وخبرات الآخرين، وعليك أن تبحث دائماً عن البدائل الواقعية والمنطقية لهذه المعتقدات المؤلمة .. فأنت لا تستطيع أن تغير الماضي .. ولكن بإمكانك التعلم منه والاستفادة منه وتغيير نفسك .. فذلك حق لكل فرد وفي أي وقت.

المفحوص : نعم .. لقد فهمت ما تقصدين .

الباحثة : وأريدك أن تعرف دائماً بأنه على الرغم من صعوبة تغيير ما سبق أن تعلمته في حياتك .. إلا أن ذلك ليس أمراً مستحيلاً .. فأنت تستطيع ذلك طالما تمسكت بالأفكار والمعتقدات العقلانية الصائبة.

الجلسة التاسعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالناحية النفسية ، والتي تسبب الاضطراب والانزعاج لمن يعتنقها ، من هذه الأفكار أن يعتقد الفرد بأن تعاسة الأفراد تعود أسبابها دائماً إلى بعض الظروف الخارجية .. وهي تفرض عليهم من الأشخاص والأحداث الخارجية .

المفحوص : بالضبط .. وأنا لا أعتبرها فكرة خطأ .. لأني أنا خير مثال على ذلك، فأنا هنا بالمصحة ، بسبب ظلم أهلي وأفراد المكافحة .. وكل الذي أنا فيه (تلفيق في تلفيق) .. والتعاسة التي أعيشها بسببهم .. حتى عندما طردوني من الكلية.. فالإدارة أيضاً قضت على مستقبلي .

الباحثة : ولكنك كنت أيامها متعاطي .. فكيف ظلموك وأنت ..

المفحوص : نعم .. ظلموني .. صحيح إني كنت متعاطي .. لكنهم حرموني من الفرصة.. فهم طردوني على طول .. دون إعطائي فرصة أخرى لكي أثبت لهم بأنني عند حسن ظنهم في حالة إذا ما سامحوني .. ولكنهم جعلوني أشعر بأنني لا قيمة لي ولا اعتبار بسبب تعاطي المخدرات .. ولذلك قررت من يومها أن أتمادى في التعاطي .

الباحثة : أنت تعود مرة أخرى للأحاديث السلبية والمعتقدات الخطأ التي تحملها تجاه ذاتك .. فأنت لست فاقداً لذاتك واعتبارك بل إنك شخص مخطئ فقط.. وعليك أن تقتنع بذلك لأنه في هذه الحالة لن تتمادى في التعاطي ، وإنما سوف تقوم بتحسين سلوكك .. وأنت تعرف – كما ذكرت لك سابقاً –أن السلوك السيئ لا يقابله شخص سيئ .. وإنما السلوك السيئ من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ .. كما أنه في حالة إقلاعك أو امتناعك عن التعاطي فليس معنى ذلك أنك ستنال رضا جميع أفراد المجتمع وحبهم ، ولن تكون مقبولاً من كل فرد .. فالمثل يقول " رضا الناس غاية لا تدرك " .

المفحوص : كلامك صحيح .. هل تصدقين بأني أفكر كثيراً في حياتي ، لدرجة معها لا أستطيع الجلوس مع باقي الزملاء .. فأنام كثيراً حتى لا أفكر، لأني تعبت من التفكير .. وخاصة بالناس الذين يريدون أن ينالوا مني.

الباحثة : ولماذا تظن أن هناك من يريد أن يؤذيك ؟

المفحوص : الدليل هو وجودي هنا .

الباحثة : ولكن وجودك هنا دليل على رغبة الناس بمساعدتك ، ومحاولة منهم لإصلاحك.. مع العلم بأنك كنت من المترددين دائماً على المصحة للعلاج.. ولكنك تنظر إلى الأمور من الناحية السلبية وليست الإيجابية .. وذلك لأنك مازلت تحمل بعض المعتقدات الخطأ التي تولد لديك الإحباط بل وتضعف تحملك لهذا الإحباط ، وبالتالي فإن ذلك يؤثر على سلوكك.

المفحوص : ولكن ذلك ليس بيدي .. (ويصمت) .

الباحثة : بالطبع إنه بيدك .. فبإمكانك التحول إلى معتقد جديد منطقي وصائب يؤثر على سلوكك بإيجابية.

المفحوص : ستقولين لي بأنه يوجد بديل لهذه الفكرة .. ولكني لا أرى أي بديل في هذه الحالة.

الباحثة : بالتأكيد يوجد دائماً بديل لكل معتقد أو فكرة خطأ نعتنقها .. نحن اتفقنا في البداية على أن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي تركز على أن الفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث والمواقف ونتائجها .. ولذلك فإن طريقة العلاج هنا تركز على المعتقد ، والكلام مع الذات ، والمواقف التي تسبب الاضطراب الانفعالي والاضطراب السلوكي واستمرار يتهما.. وبدون تبديل هذه المعتقدات والأفكار الخطأ فإنه يستحيل تبديل الاضطراب الانفعالي والسلوكي .. ولذلك على الفرد أن يعرف بأن اضطراباته وانفعالاته تتكون نتيجة لادراكاته وتقويمه للأمور وحكمه عليها .. وهو يستطيع أن يسيطر عليها ويضبطها أو يغيرها ويتجنب أثارها السيئة الضارة إذا فكر بطريقة سليمة وعقلانية .. والشخص العاقل هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالباً من داخل النفس ، وأن يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحو المضايقات الخارجية وذلك بإعادة النظر فيها ..

المفحوص : (يصمت .. ويسرح قليلا) .. أنا حاولت في فترة من الفترات .. أو في الفترة الأخيرة أن أمشي مع (ناس نظاف) .. لا يتعاطون ..ولا يشربون الخمر .. ولا يدخنون السجائر .. وهم زملاء بمعنى الكلمة .. وأنا كنت أحترمهم جداً حتى إني أحاول بألا أدخن أمامهم .. مع العلم بأنهم يعرفون أني كنت أتعاطى الخ ...

الباحثة : أعتقد أنك كنت مرتاحا في تعاملك معهم .

المفحوص : نعم كنت مرتاحا جداً .. فلا توجد مقارنة بينهم وبين من كنت أمشي معهم سابقاً (المدمنين) .

الباحثة : هل تعتقد أنهم أثروا عليك بصورة جيدة ؟

المفحوص : بصراحة .. نعم .. لقد أصبحت أفضل من السابق بكثير .. يكفي أنهم يتعاملون معي بدون مصلحة .. لأن التعامل مع المدمن لابد وأن يكون فيه مصلحة .. فهم يلجئون إلى بعض إذا كانوا بحاجة إلى المخدر أو الشراب.. أما أن يسألوا عن بعضهم أو يهتموا ببعضهم البعض .. فهذا مستحيل .. أما هؤلاء الذين صرت أمشي معهم .. فهم يعاملوني بدون مصلحة أو تكلف.. بل بالعكس فهم يهتمون بي ويراعونني في كل شيء.. حتى أنهم إذا أرادوا أن يقدموا لي خدمات فهم يقدمونها بأسلوب غير مباشر حتى لا يشعروني بذلك .. وأنا طبعاً أقدر لهم ذلك .. وحتى لو كنت أنا بحاجة ماسة إلى شيء معين فإنه من المستحيل أن أطلب منهم شيء .. بالرغم من أني متأكد بأنهم لن يخذلوني وسيعطوني ما أريد .. ولكني أخجل منهم .. فأسلوبهم جميل في التعامل .. وكلامهم .. ومعاملتهم .

والشيء الذي يضايقني الآن هو إني أفكر كيف سأتعامل معهم وخاصة بعد خروجي من المصحة .. لأنه يجب أن أكون في مستواهم.. لازم أتوظف .. وأصلح سيارتي .. وأبسط شيء إنه لازم أرد العزومة.. لأنهم هم باستمرار يعزموني .. ويدفعون عني .. وفي الوقت نفسه أنا أعرف إنهم مبسوطين معي .. ويحاولون أن يجعلوا الأمر عادي .. وبأنه لا فرق بيني وبينهم .. ولكني أحب أن أدفع أنا الآخر في حال إذا ما عزموني في مكان ما .. صدقيني لو أنا توظفت واشتغلت وصار لي راتب .. وسيارتي تصلحت .. أشعر بأن حياتي سوف تتغير للأفضل .. لأني سأظل مع جماعة طيبين ومحترمين .. وبصراحة أقول لك .. أنا أحياناً كنت أشعر بالخجل في كل مرة أخرج فيها مع أصدقائي إلى مطعم ما أو مكان ما .. ويدفعون عني.. فهنا كنت أقول في نفسي لن أذهب معهم حتى أرتب أموري .. ويكون لي وظيفة وراتب .. أستطيع أن أدفع أنا مثلهم أيضاً .. ولذلك كنت لا أخرج معاهم ، مع العلم إني أستطيع أن أحصل على المال .. ومال كثير أيضاً .. لكن لا أريد أن اتجه إلى هذا الأسلوب مرة أخرى (بيع المخدرات)..

الباحثة : ممتاز جداً .. فأنت بذلك تخلق لنفسك عادات جديـــدة إيجابيـــة ، و بدائـــل تساعدك على إرضاء ذاتك ، من خلال الدعم النفسي ، والتشجيع الذي يقدمه لـــك أصدقـــاؤك الجدد (غير المتعاطين) بصورة غير مباشرة ... والى جانب ذلك أريد منـــك أن تخصـــص دفتر يومي لتسجل فيه المعاناة والآلام الناتجة عن تعاطيك للمخدر وإدمانك عليها سواء كـــانت معاناة بدنية أو نفسية أو اجتماعية ، ومن جهة أخرى عليك أن تســـجل ممـــيزات وحســـنات امتناعك عن تعاطي المخدر .. وسوف أعرض لك بعضا من هذه النقاط – على سبيل المثـــال – لكي تقرأها كل يوم وتقارن فيما بينها وهي كالآتي :

الآلام والمعاناة الناتجة عن تعاطي المخدرات :

- فقدان الأصدقاء والرفاق.
- الرفض من جانب الناس.
- فقدان العمل أو فرصة الحصول عليه.
- ضياع الوقت وتبديده.
- الدخول مع الناس في مشاجرات وخصومات.
- التعرض للحوادث.
- تبديد المال على المخدر.
- فقدان الصحة البدنية والنفسية.
- التعرض لضعف القدرات العقلية كالنسيان.

مميزات وحسنات الامتناع عن تعاطي المخدر:

- التمتع بالصحة الجيدة.
- التفكير العقلاني السليم.
- توفير المال واكتسابه.
- التصرف بذكاء وفطنة.
- كسب الأصدقاء والاحتفاظ بالصداقات.
- العيش لمدة أطول.

- التمتع بالنوم العادي السوي.

- استخدام الوقت استخداما مفيداً ونافعاً.

- اكتساب الانضباط والسيطرة الذاتية.

المفحوص : اعتقد إنك ذكرت كل شيء .. ولا أظن إني سأضيف شيئاً.

الباحثة : بل هناك المزيد .. وتستطيع إضافة الكثير إذا فكرت جيداً بالنقاط السابقة.. ولو أمكنك مناقشة ذلك مع زملائك هنا في المصحة فستكون هناك قائمة طويلة تعرضها عليّ الجلسة القادمة .

الجلسة العاشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة التدريب على الاسترخاء أو التخيل الاسترخائي. وفيما يلي تعليمات برنامج التدريب على الاسترخاء وخطواته :

- استلق الآن على كرسي مريح أو سرير في وضع مريح .
- اغمض عينيك .
- وجه انتباهك إلى ذراعك اليسرى..أغلق راحة يدك بإحكام وقوة (لاحظ أن عضلات اليد تنقبض وتتوتر وتشتد..انتبه لهذا التوتر) . (٥ث)
- افتح يدك وأرخها..ضعها على مكان مريح... لاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء. (١٠ث)
- كرر هذا التمرين لليد اليمنى .
- وجه انتباهك الآن إلى راحة اليد..اثن راحتيك كليهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد . (٥ث)
- استرخى وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح..لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء . (١٠ث)

- أطبق بإحكام كفيك..واثنهما في المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتـــر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتـــد مـــن الرســـغ حتـــى الكـــوع. (٥ث)
- الآن استرخى..واسقط ذراعيك بجانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر والاســترخاء . (١٠ث)
- اقبض كفيك بإحكام واثنهما في اتجاه الكتفين محـــاولا أن تلمســـهما بقبضتـــك . (٥ث)
- توقف .. واسقط ذراعيك واسترخى واشعر بالفرق بين التوتـــر والاســترخاء . (١٠ث)
- ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بكتفك..لاحـــظ التوتـــر فـــي الكتفيـــن وعضلات الرقبة. (٥ث)
- توقف..استرخى عائدا بكتفك إلى وضع مريح... دع عضلاتك علـــى راحتـــها. (١٠ث)
- حاول أن تجعد جبهتك وحاجبيك بقوة ، إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قـــد اشتدت. (٥ث)
- استرخى ، وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي . (١٠ث)
- اغلق عينيك بإحكام وقوة ، حتى تشعر بالتوتر فـــي كـــل المنطقـــة المحيطـــة، والعضلات التي تحكم حركات العين. (٥ث)
- أرخى تلك العضلات ، ودع عضلات عينيك على راحتها في وضعـــها المريـــح المغمض. (١٠ث)
- أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء..لاحظ التوتـــر فـــي الفكين . (٥ث)
- دع فكيك واسترخى..ودع شفتيك منفرجتين قليلا(لاحظ التوتـــر والاســترخاء . (١٠ث)

- اتجه إلى شفتيك ..ضمهما ، واضغط بكل منهما على الآخر بإحكام،لاحظ التوتر. (٥ث)
- أرخى عضلات شفتيك ، ودع ذقنك في وضع مريح (لاحظ تراخي العضلات بعد الشد) . (١٠ث)

(الآن يديك وذراعيك وكتفيك وجميع عضلاتك مسترخية في وضع هادى).

- اضغط برأسك إلى الخلف إلى أن تشعر بتوتر خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات (لاحظ التوتر والشد في العضلات). (٥ث)
- عد برأسك إلى وضع مريح..حاول أن تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن . (١٠ث)
- مد رأسك إلى الأمام كما لو كنت ستدفع بذقنك في صدرك..لاحظ التوتر في الرقبة . (٥ث)
- عد برأسك إلى وضعه الطبيعي ، واسترخى اكثر فأكثر . (١٠ث)
- قوس ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن..لاحظ التوتر في الظهر وخاصة في الجزء الأعلى . (٥ث)
- استرخى ..وعد بجسمك إلى وضعه المريح الطبيعي . (١٠ث)

الآن خذ نفسا عميقا..شهيقا عميقا واكتمه..لاحظ أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفى أسفل البطن..والآن استرخى وكن على راحتك..وتنفس الهواء تاركا عضلات الصدر والبطن في استرخاء تام . (١٠ث)

- اقبض عضلات البطن..شدها إلى الداخل..حافظ على هذا الوضع قليلا . (٥ث)
- استرخى ودع تلك العضلات تتراخى واترك نفسك على راحتها (لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء الحالي). (١٠ث)
- افرد ساقيك ، وأبعدهما بقدر ما تستطيع..أفردهما حتى تلاحظ التوتر في منطقة الفخذ. (٥ث)

- استرخى ، ودع ساقيك يسترخيان..ولاحظ الفرق بيــن التوتــر والاســترخاء . (١٠ث)
- أثنى قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه..سوف تشعر بالشد والتوتر والانقباضــات في بطن الساق والقصبة . (٥ث)
- استرخى بالقدمين ، وأعدهما إلى وضعهما السابق..لاحــظ الفــرق بيــن الشــد والاسترخاء . (١٠ث)
- أثنى قدميك للخلف في اتجاه رسغ القدم..محاولا أن تجعل أصابع القدمين ممتــدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساقين وبطنهما . (١٠ث)
- عد إلى سجيتك مسترخيا بكل عضلاتك إلى وضعها السابق..ساعد نفسك علــى الاسترخاء أعمق وأعمق. (١٠ث)
- إذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية ..حاول أن ترخيها ..راجــع مــن أســفل العضلات إلى الأعلى..كل عضلاتك مسترخية .
- الأن عد من خمسة إلى واحد ..بعدها افتح عينيك واجلس ..واستيقظ في نشــاط هادئ .

الجلسة الحادية عشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة مراجعة أهم الموضوعات التي تمت مناقشــتها في الجلسات السابقة .. وتحديد الخطوات التي يجب عليك اتباعــها للوقايــة مــن الانزعــاج الانفعالي والمشاعر غير المرغوبة مثل (الغضــب اللاعقلانــي ، والقلــق ، والاكتئــاب ، والشعور بالذنب ، والشعور باليأس والإحباط .. الخ) بالإضافة إلى ذلك .. فإنه عند اتبــاعك لهذه الخطوات سوف تتعلم أساليب عقلانية لمواجهة الحياة .. وستفهم نفسك والآخريــن مــن خلال معرفة "بيئتك الداخلية" أي ما تحدث به نفسك .. وأهم هذه الخطوات ما يلي :-

الخطو الأولى : عليك أن تحدد أفكارك اللاعقلانية.

الخطوة الثانية : حاول أن تحب أو تبتدع جملاً عقلانية لتحدث نفسك بها.

الخطوة الثالثة : عليك أن تحدد المشاعر والظروف التي تعرضت لها ونتج عنـــها انفعــالات غير مرغوبة.

الخطوة الرابعة : حدد الأفكار العقلانية وغير العقلانية التي تراودك في كل موقف تتعـــرض له.

الخطوة الخامسة : تخيل بأنك في مواقف مزعجة .. ثم تحدث بعقلانية لنفســك ودع أفكــارك العقلانية هي التي تقود عواطفك وأفكارك اللاعقلانية.

الخطوة السادسة : هاجم كل فكرة غير عقلانية عند ظهورها .. وأصر على تغيــير ســلوكك أيضاً .. وتقبل الأمور التي لا تستطيع تغييرها .. وإذا شعرت بــأنك علــى وشــك الشــعور بالانزعاج .. عليك أن تسأل نفسك كالآتي : "ما هذه الأفكار المجنونة التي أفكر فيــها الآن ؟" .. واجعل لديك إصرار على أن تفكر بعقلانية أكثر .. هل ذلك واضح بالنسبة إليك ؟

المفحوص : نعم واضح جداً .. لكن لو سمحتي أريدك أن تكتبي لي هذه الخطـــوات حتى لا أنساها .. مع إني تناقشت معك فيها من قبل بالتفصيل.

الباحثة : نعم .. أعرف ذلك .. وأنا فضلت أن ألخصها لك .. لأنك عند قراءتك لكـل خطوة ، سيساعدك ذلك على تذكر الفنيات والبدائل العقلانية التــي ذكرناهــا فــي الجلســات السابقة.

المفحوص : (يهز رأسه بالإيجاب)..

الباحثة : وستلاحظ دائماً أني أركز على " الأحاديث مع الذات " .. لأن ما نحدث بــه أنفسنا هو الذي يزعجنا ويضايقنا .. ولذلك عليك دائماً أن تسأل نفسك الآتي :

- هل هذا الحديث الذي أكلم به نفسي صحيح وواقعي ؟
- هل هذه الأحاديث تساعدني أو تؤلمني .. وتسبب لي المشاكل؟ وإذا كنــت تــرى بأنها تسبب لك المشاكل .. عليك آن تقول لنفسك :" أنا بحاجة إلى أن أفكر بطريقـة مختلفة تماما " و " من الأفضل أن أضع بدائل وخيارات حتى أشتت ذهنـــي عــن التعاطي .. وأساعد نفسي على التحسن " و" هذه الأحاديث سخيفة .. ومن المؤلــم أن أفكر بهذه الطريقة .. ولذلك يجب أن أوقفها لأنها تسبب لي مشاعر مؤلمــــة ، وسلوك مشكل ، وتقدير منخفض للذات ، وعلاقات اجتماعية جـــامدة ، وضغــط نفسي عالي ، وصحة سيئة ".

- ثم ابدأ بأحاديث إيجابية للذات كالتي ذكرتها لي سابقاً.

- حاول أن تكتب على ورقة الأحاديث السلبية أو الأفكار اللاعقلانية التي تراودك عندما تكون متضايقا .. لأن الكتابة تساعدك على الرؤية الواضحة لهذه الأفكار اللاعقلانية .. وإذا لم تستطع الكتابة حاول أن تكلم صديقا لك أو المعالج.

- تذكر دائما بأنك قد لا تستطيع أن تغير الأحداث الخارجية ، ولكنك بالتأكيد تستطيع أن تغير تفكيرك.

- وتذكر أيضاً بأن العبارة التالية " أنا لا أستطيع أن أتغير " هي عبارة لا تساعدك على التغيير.

المفحوص : هل من الممكن أن تكتبي لي ذلك أيضاً ؟

الباحثة : نعم .. بكل تأكيد .. سأعطيك كل هذه الملخصات مدونة .. وأطلب منك أن تقرأها باستمرار وتحاول أن تناقشها مع أصدقائك المقربين .. وفي الوقت نفسه أريدك أن تكتب لي كيف تتصدى لأفكارك الخطأ التي تسبب لك الانزعاج والاضطراب والذي يدفعك لتعاطي المخدر .. اتفقنا.

المفحوص : إن شاء الله .

الجلسة الثانية عشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض المشكلات التي يتعرض لها الشباب، حيث يصف البعض مرحلة الشباب بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة ، تكتنفها الأزمات النفسية ، وتسودها المعاناة ، والإحباط ، والصراع ، والضغوط الاجتماعية ، والقلق . ويصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي ، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات يسببها ما يتعرض له الشباب من ضغوط ، في الأسرة وفي المدرسة وفي المجتمع.. ويقولون إن الشباب لا تظهر لديه مشكلات عديدة ما دام نموه يسير في اتجاهه الطبيعي .. وهؤلاء يرون في مرحلة الشباب ، مرحلة تحقيق الذات ، ومرحلة الحب والمرح ، ونمو الشخصية.

وتتميز مرحلة الشباب بطفرة النمو الجسمي ونمو الذكاء ، ويتجه الشاب نحو النضج العقلي والتقدم في التعليم والتحصيل ، وتنمو الانفعالات وتتميز بالعنف والتذبذب والتناقض

والقوة والحماس والحساسية إلى أن تصل إلى الاستقلال والاستقرار والنضج الانفعالي . وأيضاً خلال هذه المرحلة ينمو الشاب اجتماعيا ، ويستقل ، ويؤكد ذاته ، ويتصل برفاق سنه وأصدقائه يساير سلوكهم ويختلف معهم ، ويتآلف معهم ، ويتنافس معهم ، ويمارس الزعامة، وتنمو قيمه الأخلاقية ، ومعاييره الدينية ، ويتعلم تحمل المسئولية الاجتماعية ، ويختار مهنة، ويستعد لها.. وتتحدد فلسفته في الحياة.

وعموماً .. فإنه قليلاً ما تمر مرحلة الشباب دون تعرض الشاب لبعض المشكلات .. سواء كانت مشكلات تتعلق بالشباب أنفسهم ، أو مرتبطة بالوالدين أو بالمجتمع .

ولذلك .. أود التعرف على وجهة نظرك فيما يتعلق بمشكلات الشباب وهل تعرضت لها وكيف واجهتها ؟

المفحوص : أنت تعرفين بالطبع أنه من أهم مشكلات الشباب حالياً هي المشكلة نفسها الذي يعاني منها كل الشباب الموجودين هنا في المصحة.

الباحثة : تقصد المخدرات ؟

المفحوص : طبعاً المخدرات والخمر والأدوية النفسية .. وكل هذه الأمور.

الباحثة : ولكن البعض لا يرى أنها مشكلة .

المفحوص : كذابين .. وأنا أقولها لك بصراحة .. هم يكذبون على أنفسهم أولاً وعلى الآخرين .. ودائماً يصورون أنفسهم مظلومين ومضطهدين .. لكن أنا أقول لك وبصراحة .. فهم ناس لا تستطيعين أن تتقي بهم .. كل مدمن لابد وأن يكون كذاب .. حتى أنا أحياناً أكذب لأخلص نفسي .. وخاصة أن الذي يتعاطى يكون مراقب من قبل أفراد المكافحة .. ومن الممكن أن يمسكوه في أي لحظة .. وقد يسألونه عن مصدر المخدرات .. فبعضهم يلجأ للحيلة والخداع حتى لا يشي بأصدقائه .. والبعض الآخر يكون نذل وخائن ويشي بهم ؛ حتى يخلص نفسه من أفراد المكافحة .. وهذا مثال بسيط أقوله لأوضح لك أن الذي يدخل في المخدرات .. لازم يدخل في مشاكل .. وشخصيته تتغير للأسوأ .. وأنا أعترف لك بذلك .. فأنا كنت واحد منهم .. ولكني لا أحب أن أخالطهم أو أجلس معهم.. ولا يعجبني كلامهم ولا حتى تصرفاتهم.. ومن النادر أن أثق في أي أحد فيهم .

الباحثة : ولكنك كنت تتعامل معهم .

المفحوص : كنت أتعامل معهم عندما أحتاج إلى المخدر فقط .. ولكن عدا ذلك لا.. بالعكس ، فالناس الذين أمشي معهم .. لا تتصورين إلى أي درجة هم محترمين .. فهم دائما ينصحوني ويعاملوني بحسن نية .. وإذا رأوني متضايق من أحد .. يحاولون تهدئتي ويقولون لي : " يا فلان .. أهدأ .. أكيد إنه لم يقصد مضايقتك .. ولا عليك منه .. وهذا الرجل هكذا طبعه .. وأنا ألاحظك عصبي وتتضايق بسرعة .. لكن الرجل أسلوبه هكذا .. فهو رجل طيب ولا يقصد من كلامه أن يسئ إليك .. ولكن أنت تفكيرك غلط.. لازم تهدي أعصابك وتأخذ الأمور بتروي .. ومن هذا الكلام .. " ، وبعد ذلك أصبحت إذا شعرت إني متضايق من الأشخاص الذين أكون جالسًا معهم فإنني أنهض على طول ، وأترك المكان ؛حتى لا أفقد أعصابي وأدخل في مشاجرة معهم..

الباحثة : طبعاً ذلك أفضل .

المفحوص : أنا شعرت بذلك بعد أن حاول معي صديقي أكثر من مرة بأن يهدأ أعصابي ويفهمني أن لا أفهم الناس خطأ .. فقد لا يقصد أحد إهانتي أو إغضابي .. ولكني أنا أفهم على طول بأن الآخرين – خاصة إذا نظروا إليّ وتكلموا بعدها – أشعر بأنهم يتكلمون عليّ فأفقد أعصابي .. أريد أن أقول لك إن الصديق الحسن والطيب يحاول أن يؤثر بطريقة جيدة في صديقه ويحاول أن ينصحه ويقف إلى جانبه حتى لا يقع في المشاكل..

الباحثة : بالتأكيد .. فاختيار الرفاق والصحبة الحسنة لها تأثير كبير .. وقد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد فروقاً بين الشخص المتعاطي للمخدرات والشخص غير المتعاطي من حيث السلوك والصفات الشخصية ، حيث لوحظ أن سمات متعاطي المخدرات يغلب عليهم عدم الصدق ، ومضايقة الآخرين ، وعدم حب الناس لهم .. كما أشارت الدراسات أيضاً إلى أن سوء فكرة المتعاطي عن نفسه ، وإحساسه بأنه منبوذ ، وأنه غير مرغوب فيه ، تجعله يميل إلى عدم الاكتراث بالأمور المحيطة به ، ويتسم بالسلبية والفشل .

المفحوص : كلامك صحيح .. بدليل إنه لو كنت جالس مع زملاء السوء هؤلاء.. لتغير الوضع للأسوأ .. وكانوا سيحرضوني على أن أتشاجر مع الشخص الآخر.. وسينضمون معي في المشاجرة – حتى أن صديقي هذا قال لي: بأنه لن يتدخل في حال إذا ما حدثت مشاجرة .. وهو من حقه طبعاً أن يقول ذلك ؛ لأن الشخص يجب أن يفكر، وخاصة في مثل هذه الحالات .

الباحثة : هذا صحيح .. فالإنسان عندما يتملكه انفعال الغضب ، فإن قدرته على التفكير السليم تتعطل ، وقد تصدر عنه بعض الأفعال أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يهدأ غضبه .. وسأذكر لك قصة سيدنا موسى عليه السلام عندما غضب ، فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه ولحيته ، وجره إليه غاضبا ومعاتبا ، ظنا منه أنه قصر في نهيهم عن عبادة العجل. فلما زال غضبه وعاد إلى هدوئه .. وعرف أنه نهاهم عن ذلك ولكنهم استضعفوه ، وكادوا يقتلونه، استغفر الله على ما فعل بأخيه ، قبل أن يعرف حقيقة ما حدث.

فالإنسان يفقد القدرة على التفكير السليم أثناء ثورة الغضب ، وأثناء الانفعالات الشديدة بصفة عامة ، ولذلك يجدر بالإنسان أن يمتنع في أثناء ثورة الغضب عن القيام بأفعال قد يندم عليها فيما بعد ، كما عليه أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه، ويتحكم في انفعال الغضب ، ويكظم غيظه.

المفحوص : صحيح .. المفروض أن أتحكم في أعصابي قدر استطاعتي .

الباحثة : يوجد بعض الناس من يعتقد بأنه عليهم أنه يضبطوا ذواتهم في كل الأوقات.. ولكن هذا معتقد خطأ .. فالفرد لا يستطيع أن يضبط ذاته في كل الأوقات وبصورة مطلقة ، ولكنك إذا عرفت الأمور التي تزعجك وحددتها .. وإذا حاولت أن تتعلم وتفكر بصورة أكثر منطقية فبإمكانك تبديل مشاعرك السلبية.

المفحوص : لكن أحيانا .. الواحد منا تكون له مشاكله الخاصة وهمومه .. ويحاول أن يبتعد عن الناس لفترة .. ويعيد حساباته ويفكر بنفسه .. وهو في هذه الحالة قد يصادف أشخاصا (فاضين) يبدءون في إطلاق التعليقات الشخصية ، والتحدث في موضوعات تافهة تستفز الواحد .. والفرد – هنا –لا يستطيع أن يتمالك نفسه ، وقد يدخل في مشاجرة وعراك معهم (غصبا عنه).

الباحثة : لقد تكلمنا كثيرا عن فنية إيجاد البدائل .. وفي هذه الحالة أنت تستطيع أن تخلق لنفسك وسائل تسلية تساعدك على الترفيه عن نفسك وتصرف تفكيرك عن الأمور السيئة . فبإمكانك مثلا أن تقوم برحلات ، وزيارة الأصدقاء ، أو القراءة ، أو الاشتراك في نادي معين .. الخ .

المفحوص : أنا بصراحة .. كنت أذهب للبار عندما أتضايق .. ولا تعتقدي بأني عندما أشرب أنسى مشكلاتي وهمومي .. بل على العكس .. فإني أفكر فيها أكثر.. والذين

يقولون بأنهم يشربون لكي ينسوا مشكلاتهم فهم يكذبـون .. لأن الشـراب لا يسـاعد علـى النسيان بل يزيد التفكير في المشكلات .. وبصراحة من النادر أن أفكر بأن أقـوم برحلـة أو الذهاب لنادي .. أو غيره .. ولكن تفكيري على طول يذهب إلى البار أو (المخدر سابقاً).

الباحثة : بالطبع لأنك تعودت على ذلك .. وأصبحت حياتك كلها ما بين أقران السوء والخمر والمخدرات .. ولكنك لو تعودت على بعض العادات الحسنة والـتزمت بـها بـإرادة قوية، فسترى إنها أصبحت جزءاً من عاداتك .. فمثلاً لو عودت نفسك فـي حالـة شـعورك بالضيق والانزعاج على الذهاب لنزهة بحرية مثلاً أو محادثة صديق .. الخ . فإنك في هـذه الحالة سوف تلاحظ نفسك بأنك سوف.. (يقاطع الباحثة).

المفحوص : طبعاً في هذه الحالة سوف أفكر بالذهاب إلى البحر (مثـلاً) بـدلاً مـن (البار) في حالة شعوري بالضيق .. لكني لم أضع في بالي أنها (حالة تعود) .. بـالرغم مـن إني أعرف إن تفكيري يتجه على طول ناحية (البار أو الخ)..

الباحثة : فأنت مثلما عودت نفسك على عادات سيئة فبإمكانك أن ... (يقاطع الباحثة)

المفحوص : بإمكاني أن أعود نفسي على العـادات الحسـنة ... طبعـا .. كلامـك صحيح.

الباحثة : ألا تعتقد أن ذهابك إلى (البار أو تعاطي الأدوية المخدرة) هو هروب مـن المشاكل التي تواجهها ، وعدم قدرتك على تحمل الفشل .

المفحوص : ممكن .

الباحثة : يفكر بعض الأفراد أن لكل مشكلة يتعرضون لها حـلا .. ولذلـك فإنـهم يلزمون أنفسهم بإيجاد الحل لكل مشكلة تعترضهم ، وإذا لم يتوصلوا إليه، فإنـهم يـنزعجون ويشعرون بأنهم في وضع سيئ .

المفحوص : هذا صحيح .

الباحثة : لا .. ليس صحيح .. بل على العكس فهذه فكرة خطأ .. لأنه لا يوجد حـل مثالي واحد للمشكلة .. بل هناك حلولاً بديلة مختلفة وجيدة .. وعلى الفرد أن يجرب أحدهـا، وينتظر ليرى ماذا سيحدث .. وإذا لم تنجح محاولته الأولى.. عليه أن يحاول مرة أخـرى .. ولكنه إذ أصر على أنه لا يوجد سوى حل واحد لمشكلته ، فإنه بهذه الحالـة يضيـع جـهده

وقته في إيجاده ، وتصبح الأمور معقدة بالنسبة له.. وقد يسبب له ذلك القلق والشعور بالإحباط .

المفحوص : (يصمت ويستمع باهتمام) .

الباحثة : أريدك أن تراجع ما تناولناه في هذه الجلسة .. وتسجل في دفترك اليومي الأفكار التي استفدت منها .. وتشعر بأنك قد اقتنعت بها اقتناعاً تاماً ، ومن جهة أخرى سجل أيضاً الأفكار أو الموضوعات التي لم تقتنع بها ، وفي حالة اقتناعك بالبدائل التي ذكرناها ، حاول مناقشتها مع زملائك وإقناعهم بها ، بدلاً من الأفكار اللاعقلانية التي يعتنقونها، هل هذا واضح ؟

المفحوص : نعم .. واضح .. وأنا أعتقد بأني مقتنع بكل الأفكار والموضوعات التي تناولناها .. ولكن الواحد يحتاج للوقت لكي يتعود على هذه الأمور الحسنة.

الباحثة : حسنا .. الوقت لم يفت بعد .. وبإمكانك التغيير للأفضل .. لقاؤنا في الجلسة القادمة . إن شاء الله.

ملحق (١٤)

نموذج المقابلات العلاجية الخاصة
بالبرنامج العلاجي المتمركز على العميل

ملحق (١٤)

المقابلة الأولى

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : في البداية أود أن أعرف بنفسي قبل بداية المقابلة ، فأنا أخصائيــة نفسـية بوزارة التربية والتعليم ، ومبتعثة من قبل الدولة للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشــاد النفسي ، من جامعة القاهرة ، والموضوع الذي أتناوله في رسالة الدكتـــوراه هــو " فعاليــة العلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في عــلاج بعــض حــالات الإدمان في الدولة ، ولذلك أنا هنا لدراسة بعض الحالات وتطبيق هــذه الــبرامج الإرشــادية معهم. أما بالنسبة للعلاج النفسي الذي سوف أتبعه معكم فهو يسمى " بالعلاج المتمركز حــول العميل " .. والعميل هو الفرد الذي تتمركز حوله عملية العلاج والإرشاد .. ويــدرك حاجتــه للعلاج ويأتي هو للعلاج ، ويكون لديه عناصر قوة ، وقدرة علـــى تقريــر مصــيره بنفســه وتحديد فلسفة حياته ، وعلى استعداد لتحمل مسئولية العلاج وتوجيه نفســـه تحــت إشــراف المعالج. (حامد زهران ، ١٩٩٧ ، ص٢٦١).

هدفـــــه :

وقد حدد (كارل روجرز) - الذي بلور هذه الطريقة من العلاج - بأن هدف العـــلاج النفسي المتمركز على العميل ليس مجرد حل مشكلة معينة ، ولكن هدفه هو مساعدة العميــل على النمو النفسي السوي وتحقيق الصحة النفسية . ويمكن تحقيق ذلك عـــن طريــق إزالــة الأسباب التي أدت إلى المشكلة ، والقضاء على أعراضها ، وزيادة بصيرة العميــل بالنســبة لمشكلاته السلوكية ، وتعديل السلوك غير السوي وتعلم السلوك السوي ، وزيادة القــوة علــى حل الصراع النفسي ، وزيادة القدرة على حل المشكلات بطرق أجدى وأكثر واقعيــة بحيــث يصبح العميل أكثر اعتماد على نفسه وأكثر ثقة بنفسه ، والحيلولة دون ازدياد الحالة ســوءاً أو حدوث نكسة ، وزيادة تقبله لمسؤليته الشخصية عن حالته وعن تقدم العـــلاج نحــو تحقيــق أهدافه.

كما وجهت الباحثة العميل إلى أهمية تنمية شخصيته حتى يصبح متمتعاً بالصحة النفسية والتوافق ، والشعور بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، وتحقيق ذاته واستغلال قدراته ، وقدرته على مواجهة مطالب الحياة، وتحقيق التكامل النفسي ، والسلوك العادي ، وحسن الخلق ، والعيش في سلام (مرجع سابق ، ص٢٦٥).

خطة العلاج :

أما بالنسبة لخطة العلاج التي سوف نضعها .. فأنا سأكون مسئولة عن صحتها ، وأنت ستكون المسئول عن تنفيذها وترجمتها إلى سلوك .. وسوف يتم وضع خطة قريبة المدى وخطة بعيدة المدى تهدف إلى إزالة الأعراض واقتلاع الأسباب من جذورها ، ووضع أولويات مسلسلة للعميل ، ووضع حلول بديلة لأن أهم شيء هو حصر المشكلة وحلها لا تفجيرها وتعقيدها.

فالهدف من خطة العلاج هو تحويل نقاط الضعف في العميل إلى مصادر قوة ، وتحويل خبراته المؤلمة إلى خبرات معلمة ، وتعليمه طريقة حل مشكلات الحياة بصفة عامة. (مرجع سابق ، ص٢٦٥).

تحديد المشكلة :

قامت الباحثة بطمأنة المفحوص وتعريفه بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلات ، وأن علاج المشكلة سهل ميسور لو درست طولاً وعرضاً وعمقاً ، والتأكيد على أن الفرد القوي هو الذي يواجه مشكلاته مواجهة علمية واقعية. ويعلن الحرب على مشكلاته ولا يهرب منها ولا يتجاهلها ، ويطلب المساعدة في حلها وإن مفتاح الصحة النفسية هو أن يواجه الفرد نفسه بصراحة وأن يعرف مشكلاته ويحددها ويدرسها ويفسرها ويضبطها ويحولها من مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها ، وتشجيع الفرد على التحدث عن ذاته كما يدركها ويفهمها. وكما هي في الواقع الآن ، وعن ذاته كما يود أن تكون، وعن ذاته كما يدركها الآخرون ، وتشجيعه على ألا يتردد في ذكر أي شيء خاص بالمشكلة دون قيد أو شرط تاركاً العنان - بحرية -لأفكاره واتجاهاته ورغباته واحساساته وخبراته تسترسل بطلاقه من تلقاء نفسها ، دون تحفيظ مهما بدت تافهة أو معيبة أو مخجلة أو محرجة أو بغيضة أو مؤلمة.

كما أكدت الباحثة على السرية المطلقة لكل البيانات والمعلومات ،وأن كل ما يقوله سيجد عناية واهتمام (مرجع سابق ، ص٢٦٣).

المقابلة الثانية

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجب المنزلي).

الباحثة : نكمل هذه المقابلة .. وسوف نرى بعض العبارات التي كتبتها هنا لقد ذكرت بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان .. والواضح من كلامك إنك مررت بظروف سيئة أو مواقف جعلتك تشعر بذلك.

المفحوص : أنا سأقول لك الصراحة .. ومن البداية .. أبي طلق والدتي وأنا في بطنها.. وكنت لا أعرف أي شئ عنه ... وعندما كبرت وذهبت إلى المدرسة كان زملائي بالمدرسة يسألونني دائماً ماذا يعمل والدك؟. وما هي وظيفته ؟ وكنت أجاوبهم بأي كلام، وأقول لهم مرات بأنه يشتغل في المكان "الفلاني" وأحيانا أقول بأنه يشتغل في مكان آخر.. وطبعاً أنا لا أعرف أي شئ عنه ولكني أكون محرج.. وفي مرة قال لي الشباب في المدرسة: أنت أبوك متوفي – وكان عمري عندها ٨ سنوات – ولم يؤثر ذلك على ، بل على العكس أخذت المسألة وكأني لم أسمع شيئاً .. ولما رجعت المنزل سألت والدتي وقلت لها: هل أبي توفى ؟ ، قالت لي أبوك حي وإنما جدك هو الذي توفى ... ولكن الحمد لله .. كان زوج أمي (عمي) يعاملني بأسلوب جيد ويلبي كل مطالبي واحتياجاتي .. وكان يقول لأمي: "أي شئ يطلبه أبنك أعطيه إياه ولا ترفضي له طلب" . ولكنه كان يرفض أن يعطيني نقوداً في يدي، فهو يفضل أن يشتري لي الأشياء وهو الذي يحضرها بشرط أن لا يضع نقوداً في يدي...

الباحثة : أكيد إنه كان له وجهة نظر في هذا الموضوع..

المفحوص : نعم .. هو كان يقول إن الصغار إذا أعطوهم فلوس كثيرة فإنهم "يدمرون" أي أن ذلك يؤثر عليهم بحيث إنه "يخرب أخلاقهم" ، المهم إنه توفى وهو يتعالج في الهند.. كان يعمل عملية .. وأنا وقتها كنت في الصف الخامس تقريباً .. وبعدها لما رجعنا من الهند سمعت إن أبي يريد أن يراني ويأخذني للعيش معه.. أمي لم توافق في البداية وقالت: "نحن لا نريد منه شيئاً".. ولكن أهلها وخالتي أقنعتها إنه من الطبيعي أن يرى الأب أبنه وألا تخاف من شئ.. المهم رأيت والدي وسلمت عليه ولكني لم أشعر بأية مشاعر تجاهه.. وبدأ في تدليلي .. فكان يعطيني مصروفا كبيراً.. مثلاً (٢٠٠ درهم في اليوم) وأحيانا (٢٠٠٠ درهم في الشهر).. كان يلبي لي كل ما أطلب .. وكان عمري وقتها ١٣

سنة.. يعني صغير على هذه المبالغ التي يصرفها على.. ومن هنا بدأت (أخـــترب) وتســوء أخلاقي.

الباحثة : أنت تعتقد إن الوالد كان يريد أن يعوضك حنانه وحبه بالفلوس.

المفحوص : نعم .. بالطبع مثلما تقولين .. هو كان يفعل ذلك .. لكن بصراحة أقــول لك إني أنا "أخترب" نتيجة لذلك.. بالإضافة إلى هذا كله فقد كان والدي يحجــز لــي جنــاح خاص في الهيلتون مع أصدقائي وكنا نسهر هنـــاك ... مــع إن عمــري كــان (١٣ ســنة) تصوري، وبعد ذلك بدأ يفاتحني في موضوع أن أترك والدتي وأذهب للعيش معه.. هنا قلــت له: "لا.. لماذا؟" .. المهم إني لما رفضت .. تغيرت معاملة والدي لي ، فبدأ لا يهتم بـــي ولا يسأل عني .. ولا أي شئ .. بالرغم من إنه كان يشتري لي الدراجات ، واشترى لي ســيارة وأنا عمري (١٤ سنة) ، ولم يكن عندي رخصة قيادة.. وكنت دائماً أعمل مشاكل وحــوادث.. ولكن هو الذي يخلصني .. وبعد رفضي للعيش معه.. طنشني .. وأنا بعــد طنشــته.. لأنــي بصراحة.. بصراحة أنا لا يهمني أبي كثيراً ولو حصل له مكروه فلن أزعل عليه .. وحتـــى هذا اليوم فأنا لا أعتبر أن لي أب ...

الباحثة : بالرغم من أنه دللك كثيراً .. وصرف عليك .. وكان يلبي لـــك كــل مــا تريد... (يقاطع الباحثة) .

المفحوص : لكن لا .. ما يهمني . ولم أرتح معاه.

الباحثة : تريد القول .. إن كل هذه الأمور المادية لم تعوضك الحنان والرعاية.. ولــم تجعلك تحب والدك أو ترتبط به...

المفحوص : بالضبط .. فالفلوس لا تمثل لي شئ.. وأنا أعتبر الفلوس لا شــئ.. لأن الفلوس تتعوظ (تروح وترجع) .. وليست الفلوس هي أهم شئ في الدنيا... وأنـــا بصراحــة أقول لك بأن الذي (بهدلني) في حياتي هو أبي ... من قبل أن أعرفه وعندما عرفته أيضــاً .. ومن فلوس أبي استعملت المخدرات .. وأول ما استعملت المخدرات كان عمري ١٠ ســنوات وحينها لم أكن أعرف أبي – وكنت في المدرسة وقتها ، وفـــي بدايــة معرفتــي بالســجاير وتدخيني لها.. المهم إنه جاء زميلي في المدرسة وقدم لي حشيش وقال لي: "يا فلان جــرب.. قلت له: "لا .. مستحيل.. أنا أعرف شو يعني حشيش ، ولا أريد.." فقال لي: "جــرب.. لــن تخسر شئ".. بصراحة أنا كنت أدخن سجائر .. ولم أكن أعرف الحشيش وقتها.. فذهبت إلــى الحمام لأدخن

الحشيش ولكنه لم يعجبني وتركته ومن يومها لم أستعمل أي شئ غير السجائر ومرت الأيام حتى وصلت الصف الأول الإعدادي .. كان عمري وقتها ١٤ أو ١٥ سنة.. وكنت أتمشى مع أصدقائي الثلاثة المفضلين لدى.. وكانوا يشربون الخمر.. وأنا أكره شئ عندي الخمر.. صحيح إني أنا استعمل مخدرات وأضرب إبر وأعمل كل حاجة.. لكني لا أشرب الخمر ولا أحب الخمر .. المهم إن أصدقائي طلبوا مني أن أشرب معهم ورفضت في البداية لكنهم أصروا على وقالوا لي : "إذا أردت أن تمشي معنا يجب أن تشرب مثلنا" فقلت لهم: أنتم أصدقائي وتقولون لي هذا الكلام.

المهم إنه في يوم من الأيام ذهبنا إلى البار، وطلبوا الخمرة ، ولكن (الفليبينية) لم تقدم لي الخمر ؛ لأنها رأتني صغير وقالت لأصدقائي: هذا صغير .. لن أقدم له الخمر.. وحمدت ربي إني لم أشرب.. المهم مرت الأيام وسافر أصدقائي وسافرت أنا (تركيا) ولما عدت من السفر لم أجد أصدقائي .. فالجميع في السفر.. فتعرفت على صديق آخر وبدأت أتمشى معه...

وفي هذه الفترة ... تم (طردي) من المدرسة لأني كنت فوضوي ومشاغب. المهم .. في يوم وأنا كنت مع اثنان من أصدقائي بالسيارة ، ذهبنا إلى السوبر ماركت فطلب صديقي الأول من الثاني بأن يطلب من صاحب المحل (ورقة زقزاق) وإذا لم يعرف ما هو (الزقزاق) ، قل له: (ورقة لف) .. فقلت لصديقي: " لا يكون تبغي تدخن مخدرات" .. قلت ذلك وأنا أمزح ولم أكن أعني ما أقول .. فقال لي: "لا .. ليس للمخدرات".. ولكن بعد ذلك اكتشفت إنه بدأ يلف الحشيش في الورقة ويدخن.. وطلب مني أن أدخن معه.. لكني رفضت وبشدة.. ووضعت (ورقة كلينكس) على أنفي حتى لا أشم الدخان..

الباحثة : ولكنك قلت بأنكم كنتم ثلاثة..

المفحوص : نعم .. لكن الآخر نزل عنا . أوصلناه إلى منزله ... وتابعنا نحن الاثنان بسيارتي .. وظل صديقي يصر على، ويغريني بالتدخين ويقول لي: بأنك ستكون مبسوط وسعيد .. جرب .. وهذا الحشيش ما فيه إدمان.. مثل السجاير عادي .. ومن هنا بدأت .. خلاص.. لكني لم أتعاط الهيروين بعد.. وكان أصدقائي كلهم يستعملونه.

الباحثة : تريد القول بأن إلحاح صديقك عليك وعدم قدرتك على صده هو الذي دفعك للتعاطي..

المفحوص : نعم .. هو كذلك .. لأن أصدقائي كلهم يستعملون .. وفي يوم كنت أتمشى بالسيارة أيضا مع صديق لي.. ورأينا واحد من الشباب ، فركب معنا السيارة وطلب منه صديقي أي نوع من المخدرات.. فقال له:"أنا عندي هيروين ما عندي حشيش".. فطلب منه صديقي وقال: OK.. اعطنا... فقال له : أنا سأعطيك أنت وصديقك (يقصدني أنـا).. مع إنه كنا أربعة أشخاص في السيارة وأنا أصغرهم.. فأنا رفضت وقلت لهم.. لا أنا لا أريد هيروين.

الباحثة : أكيد إنك كنت تعرف أضراره وتأثيره على الذي يتعاطاه .

المفحوص : طبعاً – لأن التلفزيون وأجهزة الإعلام .. على طول توضح لنا أضرار المخدرات والخ.. لكن فيما يختص بالأعراض الانسحابية (الخرمة) التي يصورونها فهي كلها كذب في كذب – لأنه لا يوجد مدمن يعاني بهذه الصورة السيئة.. لأني أنا استعملت وجربت..

الباحثة : تريد القول بأن تعاطيك للهيروين وإدمانك عليه، كان أيضا بسبب إلحاح أصدقائك عليك..

المفحوص : بالضبط – لأني كنت أمشي معاهم ، وهذا الذي ركب السيارة معانا قال: لازم أعطي هذا الولد الصغير الذي معاكم (يقصدني أنا) ، وبعد إلحاحهم جميعهم.. ضربت أول إبرة... طبعا قلت لهم... لا أريد كمية كبيرة ، بل أريد كمية صغيرة.. كنت خائف.. وبعد أخذي للإبرة شعرت بالنشاط ولم أنم حتى اليوم الثاني.. وفي اليوم التالي ذهبت إلى صديقي لأطلب منه حشيش.. وقلت له: (أعطني من اللي أخذته البارحة بعد.. كنت أقصد الهيروين) وكله كان مجانا من غير فلوس .. واستمريت يوم.. يومين .. ثلاثة.. بعدها كنت أتعب .. لكني لم أعرف إن هذا التعب بسبب الهيروين (الخرمة) ، افتكرت إني أنا مريض .. أصلاً الشخص إذا كان غير متعود على الهيروين لا يعرف معنى (الخرمة) يفتكر إنه هو مريض بس.

الباحثة : تقصد إن هذه كانت بداية الإدمان..

المفحوص : نعم .. وفي مرة كنت ذاهب إلى شقة صديقي ، وكنت تعبان (خرمان) ، بس أنا لم أكن أعرف إن هذا بسبب الهيروين.. فلما رآني صديقي قال لي: "شكلك تعبان" ..

فقلت له" "أنا مريض" .. قال لي: أنت لست مريضا وإنما فيك شـــئ آخـــر.. وجـــاء ليقترب مني وفحصني فقال لي: "هل تستعمل هيروين؟ قلت له: بصراحة أنـــا ضربـــت (أي أخذت حقنة)، فسألني "منذ متى وأنت تستعمل؟ "فأجبته.. من فـــترة بسـيطة، فسـألني مـــرة أخرى: "هل كنت تستعمل يومياً؟ "فقلت له: (تقريبا)، فزعل مني واغتاظ علـــى وضربنـــي .. فهو يعاملني مثل أخوه ويحبني.. وبعد فترة.. بدءوا يعلموني على القصديرة. كـــانوا يقولـــون لي أفضل من الحقن، وبعدها أدمنت خلاص لما دخلت في موضوع القصديرة.. ومـــع إنـــي كنت أفضل الحشيش ... فكنت أبادل مع أصدقائي .. فآخذ الحشيش منهم وأعطيهم الـــهيروين – مع إني كنت ساير في الهيروين جامد.

الباحثة : تقصد أن مفعول الحشيش كان يريحك أكثر من الهيروين...

المفحوص : نعم .. لكن ذلك في البداية ، فالحشيش يجعلني عادي ومصحصح ومـــا فيه إدمان .. وأنا كنت أتعاطى حشيش ما يقارب سنتين أو ثلاث سنوات وبعدها تركته .. فلـــم يصبني شئ ما عدا الصداع .. فأنا استمريت على الهيروين.. وبعدين عرفت من أصدقـــائي إنه فيه ناس كانوا يقولون هذا فلان (يعني أنا) علموه على المخدرات .. لأن أهله عندهم مـــال كثير.. وفعلاً .. دخلت فيه جامد ... جامد...

الباحثة : عموماً .. سوف نكتفي اليوم بهذا القدر من المقابلة.. وســـف نكمـــل فـــي المقابلة القادمة حديثنا .. لكن أريد منك أن تنجز لي أيضا بعض الواجبات المنزلية.. وأريـــدك أن تراجع ما قلناه في هذه المقابلة.

المقابلة الثالثة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته واستلام الواجـــب المـــنزلي منه).

المفحوص : يرد التحية.

الباحثة : توقفنا في المقابلة السابقة عند إدمانك على الصديـــق واكتشـــافك بوجـــود أشخاص كانوا يريدون أن يوصلوك إلى هذه المرحلة بسبب امتلاكك النقـــود.. ولكـــن مـــن الواضح أن الأغلبية التي تعرفت عليهم كانوا يتقربون منك لمصلحة ما في نفوسهم ، باسـتثناء صديقك الذي ضربك عندما عرف إنك تتعاطى الهيروين..

المفحوص : كلامك صحيح .. لكن أنا لا أحب أن أحرج أحد وخاصة إذا طلب مني شئ فأنا لا أستطيع أن أرده خائباً .. لكن بعدين لما عرفت إنهم "مصلحجيين" -أي لا يحبون إلا مصلحتهم- ابتعدت عنهم وبدأت أمشي مع صديقي الذي ضربني.. وبدأت أذهب معه وأتعاطى معه أيضاً..

الباحثة : ولكنك ذكرت بأنه ضربك عندما علم إنك تتعاطى و..

المفحوص : صحيح .. لكنه في الآخر .. رأى أنه لا فائدة مني .. بالرغم من إنه هو يتعاطى من قبل ، لكنه لم يحبذ بأن أتعاطى أنا أيضا .. ولكنه رآني أتعب جداً وأهلك كثيرا .. ولا أستطيع النهوض.

الباحثة : لكنك ذكرت سابقاً .. بأن التلفزيون يبالغ في تصوير مشاهد الإنسان المدمن وخاصة (الخرمان)..

المفحوص : صحيح .. فأنا كنت أتعب جامد ولكن ليس بالصورة التي يصورها التليفزيون لدرجة إني كنت أتعاطى في اليوم ١٧ إبرة.. وأستخدم الإبرة التي قوتها (200cc) وليس (100cc) .. بالإضافة إلى أن الكمية التي استخدمها كانت كبيرة جدا.. لدرجة أن زملائي كانوا يطلبون مني بألا أتعاطى معاهم خوفا من أن يحصل لي شئ فأموت .. فأنا كنت أمتلك الكثير من المخدرات وبدون أن اشتريها.. وأحيانا أكون قد قررت عدم التعاطي وفعلاً التزم بذلك ولكن عندما يتصلون بي المروجين وبعض التجار.. أحاول التهرب منهم وأقول لهم بأني خلاص .. فأنا لا أتعاطى .. لكنهم لا يتركوني في حالي - يظلون يضغطون على ويتركون (السامان) المخدرات معي ويقولون لي .. تصرف بربع الكمية أي -بيع وروج - والباقي لك .. فأنا هنا عندما أرى الهيروين بكميات كبيرة لا أستطيع أن أقاوم.. بالرغم من أني أكون قد نويت فعلاً بألا أتعاطى.

الباحثة : تقصد أن حصولك على المخدرات مجاناً وبكميات كبيرة يغريك بالتعاطي.

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .. بالرغم من أن ذلك يسبب لي مشاكل كثيرة ومؤلمة إلا إني لا أستطيع التخلص من هذا الموضوع ... وبعد خروجي من السجن كنت قد صممت بالا أعود مرة أخرى.. ولكن الضغط على كان كبيراً من قبل بعض التجار الذين كانوا يريدونني أن أبيع لهم .. رفضت كثيراً وبقوة.. ولكن بكل وسائل الإغراء كانوا يقنعوني.. وبالرغم من أني تألمت كثيراً أثناء وجودي بالسجن..

الباحثة : أكيد إنه حصلت لك مواقف معينة جعلتك تتألم لهذه الدرجة..

المفحوص : طبعاً .. لقد حصلت لي مواقف في حياتي-لم أتصور أن تحدث لي- وقد أثرت على نفسيتي بدرجة كبيرة .. فمثلا في يوم طلب منا الضابط أن نعطيهم (تحليل بول) لأنهم كانوا لديهم شك بأن المساجين قد سربوا مخدرات .. ولذلك ذهبوا بنا إلى القيادة، وكنا (١٦) شخص.. ولكننا جميعا رفضنا أن نعطيهم تحليل باستثناء أثنين منهم..

الباحثة : أعتقد أن الشخص الذي يثق بنفسه، لا يهمه أي شئ ولا يخاف من شئ..

المفحوص :صحيح.. أنا واثق من نفسي والحمد لله ، ولكني لا أثق في تحليلهم ، فقد يحصل تزوير.. أنها حصلت مع زميل لنا.. كان شخص كبير في السن ولم يكن متعاطي حين قبضوا عليه ، وبعد أن أعطاهم التحليل وجدوا فيه (كودايين ومورفين) فأقسم لهم بأنه لم يتعاط شيئاً.. ونحن نعرف بأنه لم يتعاط .. فمن أين جاءوا بهذه النتيجة ؟

الباحثة : تريد أن تقول بأن نتيجة التحليل قد تكون مزورة لهدف معين...

المفحوص : بالضبط.. وقد حصلت كثيراً .. وعموماً فنحن لا نثق في تحليل الشرطة؛ لأنه في عداوة بيننا وبينهم ... يريدون القبض علينا بأي وسيلة.. المهم إنني أنا وصديقي المقربين.. قررنا السفر للخارج للسياحة والنزهة وكان معي ما يقارب (٨٥ ألف) بالإضافة إلى الشيكات السياحية.. وقد حصلت على المبلغ من بيعي لسيارتي الجديدة التي اشترتها لي أمي بما يقارب (١٥٠ ألف) . والمهم عند وصولنا (لندن) كنا نشعر بتعب شديد وإرهاق.. كنا (خرمانين) ولكننا لم نفكر في تعاطي الهيروين عندما سافرنا.. فكرنا فقط في تغيير الجو والنزهة.

الباحثة : اعتقد أن (الخرمان) إذا لم يكن عنده المخدر .. فإنه في هذه الحالة يتجه للعلاج لكي يتخلص من (الخرمة)..

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن هناك بعض الناس الذين لا يفكرون في العلاج.. بل يظلون يبحثون عن الهيروين لمدة يوم ويومين حتى يحصلوا عليه.. ولكن المدمنين جميعهم ليسوا نفس الشيء .. فمنهم من لا يستحم بالأشهر ويبدو قذر ، وإذا وقعت عينيك عليهم تكرههم لقذارتهم وتشعر بالاشمئزاز تجاههم، بينما يوجد مدمنين آخرين لا يتحملون القذارة ويستحمون باستمرار .. فأنا بالرغم من أني كنت أضرب ١٧ إبرة في اليوم، إلا إني كنت أستحم يوميا وأبدو نظيفاً .

المهم عند وصولنا (لندن) حصلت لنا مشكلة في المطار.. حيث إنهم اشتبهوا بنا لامتلاكنا هذا المبلغ الكبير والنسبة للمدة التي سنقضيها في الإقامة هناك (وهي أسبوعان) ..

فوضعونا بالسجن لمدة يوم وبعدها جاءت خطيبة أحد أصدقائي الذي كـــان معنـــا .. وهـــي بريطانية.. فأخرجتنا من السجن.. وعند وصولنا طلبنا منها أن تعطينا أي شئ (مخدر) لأننـــا كنا تعبانين ... فأعطتنا مخدر لا يوجد منه هنا في الدولة وهو (الكـــراك) وكـــان أول مـــرة أستخدمه هناك في لندن.. وفي اللحظة التي أخذته فيها (عن طريق الشم) ارتحـــت وراحـــت الخرمة لكنه خطر جداً .. فهو يدمر المخ، واليوم الثاني أحضرت لنا كوكايين.. وكانت المـــرة الأولى التي أتعاطى فيها أيضا كوكايين ... وبعد ذلك أخذنا عقاقير عبارة عـــن خليـــط مـــن الهيروين والكوكايين والكراك .. ويتم تحضيرها بواسطة بعض الأشخاص الذين يفهمون فـــي الكيمياء... واستخدمت أيضا طوابع(LSD).. لكنني لم أرتاح عليها لأنها تجعل الواحد يفقد.

وعموما.. بعد فترة بسيطة انتقلنا من هذا المكان وذهبنا إلى تركيا بعد ذلك عند أحـــد المعارف.. وعند وصولنا هناك .. اعترفت لهذا الشخص بأنني تعبان ومدمن هيروين.. فقـــال لي : ماذا تريد الآن هيروين، كراك، حشيش، كوكايين.. أطلب الذي تريده.. فتفاجأت وقلـــت له .. لا أريد هيروين ولا أي شئ آخر، أريد كوكايين فقط..

الباحثة : طلبت كوكايين بالرغم من إنك مدمن هيروين.

المفحوص : بصراحة أنا أرى إن الكوكايين أفضل وما فيه إدمان.. والذي يقول غـــير ذلك فهو كاذب – حتى الكتب التي نقرأها – لأنني أنا تعاطيته لمدة شهر.. وكنت آخذه عـــن طريق الشم بما يقارب (٣٥ لين) في اليوم.. لكنني لم أشعر بأنني مدمـــن عليـــه.. باســـتثناء شعوري بالنعاس والنوم إذا لم آخذه .. لأنه هو يعطيني نشاط زيادة عن اللزوم... لكني أنـــا فعلا دخلت في الكوكايين جامد أيضا.. لدرجة إني كنت آخذ كميات كبيرة حتى بـــدأت أفقـــد الشعور والإحساس بالأشياء وكنت أشعر بالبرد وكأني مراقب.. وفي الوقت نفسه كنت أدخـــن حشيش (¼ كيلو في اليوم) ووصلت مرحلة إني كنت ألتقط الجمر بيدي ولا أشعر بالنـــار.. وأظل ممسك الولاعة مفتوحة حتى تحترق يدي ولا أشعر أيضا.. وكان صديقي يستغرب مـــن أفعالي ولا يعرف السبب.. لأنني كنت أتعاطى بكميات كبيرة بدون علمهم.

وبعد ذلك.. قرر صديقي أن نسافر عندما رآني على هذه الحالة.. لأنه كـــان خـــائف علي .. وهو يحبني بصراحة.. ورجعنا لندن مرة أخرى ومن هناك اتصلـــت بـــالوالدة لكـــي نشتري التذكار لصديقي.. فنحن صرفنا جميع الفلوس ولم يتبق منها شئ..

الباحثة : من الواضح إنك وصلت إلى مرحلة حرجة وخطيرة في الوقت نفسه إذ أنـــه كان من الممكن أن تتعرض لإصابات وحوادث لولا وجود صديقك..

المفحوص : أنا بصراحة .. تدمرت في (لندن) وأصبحت مدمن بمعنى الكلمة.. لأنـه بعد أن أرسلت لنا أمي ثمن التذكرة.. اشتريت ببعض النقود أيضا مخدرات وطلبت من الفتـاة التي كانت بصحبتنا أن تجلب لنا (كراك) ؛ لأنه بصراحة فيه سحر عجيـب.. وإذا الشـخص تعاطاه من أول مرة فإنه خلال ٣ ثواني يصل مفعوله للجهاز العصبي ويبدأ تأثيره.. فأنا كنـت مدمن على الكراك بصورة فظيعة ولم أستطع الامتناع عنه وقتها، لدرجة إني كنت حيـن أرى نقطة صغيرة بيضاء (فإني أقفز عليها) لأني أظنها كراك.. كنت أبحث في السجادة عن نقطـة كراك.. ولكن الحمد لله إن صديقي كان معي فحجز لي وله على طول ... ورجعنا إلى البلاد مرة أخرى .. وعند عودتنا قبضوا على في اليوم التالي... لا أعرف من بلغ عني .. ومـع إني كنت حدث إلا أنهم سجنوني لمدة عام.

الباحثة : حسنا.. سوف نتوقف إلى هذا الحد.. ولكن أريد منك أن تراجع جميع مـا ذكرنا في هذه المقابلة.

المقابلة الرابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته واستلام الواجب المنزلي منه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : ذكرت لي في المقابلة السابقة عن سفرك إلـى الخـارج مـع اثنـان مـن أصدقائك.. وكيف أنك بدأت في تعاطي بعض المخدرات الجديدة والإدمان عليها مثل الكـراك وطوابع الـ LSD والكوكايين.. الخ مما تسبب في تدهور حالتك الصحيـة وإنفـاق جميـع أموالك على المخدرات.. حتى تم القبض عليك وزجك بالسجن رغم صغر سنك..

المفحوص : نعم.. كنت صغير على هذه الأمور ، ولكن رأيت أموراً كثيرة وتجـارب وخبرات لم يمر بها رجل كبير.. كان عمري أيامها ١٧ سنة..

الباحثة : لاحظت من كلامك.. بأنك عند التعاطي كنت تفضل الشم والقصديرة.

المفحوص : صحيح لأني كنت أخاف من الإبر.. شباب كثيرين توفوا بسبب الإبـر.. وكنت اسمع إنها خطر ، لأنه من الممكن أن يضرب الواحد الإبرة خطأ... وممكـن يكـون فيها هواء ، المهم إني أخاف من الإبر.. لكن بعدين عند دخولي السجن تعلمت الكثـير مـن الأشياء عن المخدرات هناك .. عرفت الأفيون وكيفية استعماله وعرفت الأدويـة النفسـية..

وشفت الكثيرين يتعاطون عن طريق الحقن صدقيني.. تعرفت على أشياء كثـــيرة.. السـجن علمني أشياء لم أتعلمها وأنا خارجه.

الباحثة : ولكن بالتأكيد كنت تفكر وتخطط لحياتك بعد خروجك من السجن..

المفحوص : كنت أفكر في أن أشتغل وأعمل.. لكن أنا انصدمت كثــيراً.. كثـيراً.. جاءتني صدمة قوية لأني أول مرة في حياتي أسجن فيها.. وكنت صغير (١٧ سنة) بالإضافة إلى أن زملائي وأقاربي حاولوا أن يساعدوني ويخرجوني من القضية لكن بدون فائدة...

الباحثة : أتصور إنك كنت تعاني من ذلك كثيراً لدرجة جعلتك تعيــش مصدومــاً .. وخاصة إنها المرة الأولى كانت بالنسبة لك.

المفحوص : أنا بصراحة أقول لك .. إذا الشخص قبض عليه ولـم يعطــوه فرصــة للإصلاح وسجنوه.. فأنا أؤكد لك بأن هذا الشخص سيرجع للتعاطي مرة أخرى.. عناداً فيــهم (أفراد المكافحة) هذا بالإضافة إلى اختلاطه بالتجار والمروجين الموجودين معه في الســجن لدرجة أن بعد خروجي من السجن كان يزورني الشباب لكي يشتروا مني هيروين.. ولكني كنت أصدهم وأقول لهم: "أنا خارج من السجن حالاً.. هل تريدوني أن أرجع له.. أرجوكــم.. أنا لا أريد مشاكل"... أنا بصراحة .. كنت أريد أن أبتعد عن هذه الأمور وأتجنبها...

الباحثة : بالرغم من أنك ذكرت لي بأن الشخص في هـــذه الحالــة يعــاند ويعــود للتعاطي... إلا أنك الآن تخبرني بأنك كنت تريد الابتعاد وعدم العودة..

المفحوص : صحيح .. أنا قلت سأتعاطى ولكن بدرجة قليلة.. وليس كالسابق.. كنــت أود أن أخفف التعاطي .. وأتعاطى على فترات متباعدة .. وبصراحة أنا في أول يوم خرجــت فيه من السجن تعاطيت فيه المخدرات .. فأخذت هيروين وحشيش وكل شئ.. لكن لــم أكــن أحب أن أحصل على كميات كبيرة وتكون عندي..

الباحثة : أفهم من ذلك بأن لم تكن عندك النية بأن تمتنع عن التعاطي.. بل بــالعكس.. كنت تفكر في المخدرات.

المفحوص : بصراحة .. أنا كنت أفكر فيها.. لكن كنت أريد أن أخفف الكمية فقــط. لأني تعبت جداً.. والمهم بدأت أتعاطى مرة أخرى وخاصـــة هـيروين.. كلــه هـيروين .. وتعرفت على أشخاص آخرين كانوا يعطوني مجاناً.

الباحثة : لاحظت من كلامك.. إنك في البداية تحصل على المخدرات مجاناً.. لكن فيما بعد تصرف كل ما تملك من نقود عليه..

المفحوص : مضبوط.. وأريدك أن تعرفي.. إنه الواحد منا كلما فكر بأن يبتعد ويترك المخدرات فإنه يحصل عليها بسهولة ومجاناً وبكميات كبيرة.. فأنا مثلاً في كل مرة أقرر فيها عدم العودة للتعاطي.. أحصل على كميات كبيرة من الهيروين ومجاناً .. ولا أعرف لماذا؟!.. المهم إني بالإضافة إلى استعمالي للهيروين.. كنت أستعمل أيضا أدوية نفسية حتى أدمنت عليها ، وإلى أن أصابني تشنج.. تشنج في يدي ، ورجلي ، وجسمي كله.. وعندما أتناول جرعتي من الهيروين والأدوية كنت أتحسن.. ولكن الحمد لله طول عمري لم أحاول أن أعلم أحدا على التعاطي.. ولا أفكر بذلك لأنه (بهدلة)..

الباحثة : تقصد إن المخدرات بلاء..

المفحوص : طبعاً بلاء.. وحرام الواحد يعلم عيال الناس عليه.. فأنا بصراحة أقول لك أريد أن أترك هذا الشيء لكن ... أشعر بأن حياتي انتهت ولا فائدة من هذه الحياة.

الباحثة : من الطبيعي عندما يمر الإنسان بظروف سيئة ومواقف صعبة أن يشعر بالأسى والحزن.. ولكن الحياة تمشي والإنسان يتعلم من خبراته وتجاربه التي مر بها..

المفحوص : أسوأ تجربة مررت بها هي الوقت الذي دخلت فيه جامد في الهيروين.. وأصبحت أتعاطى بصورة جنونية.. لدرجة إني كل ساعة وكل نصف ساعة.. وكل ١٠ دقائق أريد أن أتعاطى... أنا خارج من البيت .. وأنا أركب السيارة.. وبعد أن أركب السيارة.. كنت أتعاطى بصورة جنونية..

الباحثة : ولكن أعتقد أنه من الطبيعي أن يلجأ الإنسان إلى المساعدة إذا احتاج إليها..

المفحوص : أنا سأقول لك .. أنا كنت أرجع طبيعي جداً عندما آخذ جرعتي من الهيروين.. بالعكس أصبح لا يؤثر بي ... أقصد لا أفقد أو (أبنج) وإنما عندما أتعاطى أصبح إنسان طبيعي وعادي بل ولا تشعرين باني متعاطي.. ولذلك لم أكن محتاجاً للعلاج لأني كنت أملك كمية كبيرة من الهيروين..

الباحثة : تريد القول إن مجرد امتلاكك هذه الكمية يعطيك الإحساس بالأمان مما يغنيك عن طلب العلاج اللازم لمثل حالتك.. وأنت في مرحلة صعبة جداً من الإدمان عليه...

المفحوص : أنا بصراحة لم أتوقع بأني دخلت جامد لهذى الدرجة.. لكني مع ذلك كنت أنقذ زملائي الذين يتعاطون ويفقدون .. فأحقنهم بليمون وملح لأن الملح يبطل مفعول الهيروين.. وفي مرة من المرات (فقد) ثلاثة من زملائي بعد تعاطيهم السهيروين .. وبدأت أحقنهم بماء وملح.. مرة ومرتين وثلاث.. لكن بدون فائدة.. ولم أستطع أن أحقنهم أكثر لأن الملح يرفع الضغط.. فتركتهم حتى أفاقوا لوحدهم.. وطلبت منهم ألا يتعاطوا معي مرة أخرى إذا لم يتحملوا الأمر...

الباحثة : بالتأكيد .. سوف تقع المسئولية عليك لو أنهم أصيبوا بمكروه...

المفحوص : هل تصدقين بأنه بعد خروجي من السجن بفترة.. تم إلقاء القبض على مرة أخرى وكان معنا (سامان) مخدرات في السيارة.. ولا أعرف لماذا ارتابت الشرطة بأمرنا.. فأخذونا إلى المركز.. وهناك طلبوا منا أن نعطيهم (تحليل بول) طبعا أنا رفضت .. لأني كنت مستعمل .. ولكن زملائي الأغبياء أعطوهم التحليل.. فاستغربت لذلك ! لأنهم كانوا مستعملين (متعاطين) وبعد ذلك طلبوا أن نتصل بأهالينا لكي يخرجونا بكفالة.. فطلبت من الضابط أن يتصل بوالدي ويكلمه .. فرد عليه والدي : دعوه بالسجن... وهنا شعرت بأني أكرهه زيادة... أنا أعرف إنه يكرهني وخاصة عندما رفضت ترك والدتي للعيش معه..

الباحثة : تحدث هذه الأمور بين الأسر والعائلات .. ويتخذ بعضهم موقفاً من الآخرين.. ويتم تفسيرها على أنه كراهية أو حقد.. ولكنها في الحقيقة قد تكون مشاعر أخرى.

المفحوص : يتكلم بعصبية.. صدقيني أنا أعرف أبي.. من الساعة التي رفضت فيها العيش معه وهو تغير على.. لكن مستحيل أن أترك والدتي وأذهب معه هو الذي لم يسأل عني لمدة (١٣) سنة ، وبعد هذه السنوات .. جاء ليأخذني ببساطة... هو لم يفكر بأمي .. وفي الأساس أنا لم أكن أعرف شكله..

الباحثة : تقصد بأنك تضايقت كثيراً من والدك. لأنه لم يضع في اعتباره موقف ووضع أمك بعد أن يأخذك منها..

المفحوص : (بعصبية).. نعم.. أنا لا أعرف كيف هو.. هل تعرفين إنه في يوم قالت لي الوالدة.. سوف تذهب إلى المكان الفلاني لترى والدك.. وبعد أن ذهبت دخلت الغرفة

فرأيت فيها أكثر من شخص، من بينهم عمي وأختي من أبي ولكني لم أعرفهم.. وأنا جالس أفكر.. من منهم أبي..؟ أتوقع أن يكون أي رجل من الجالسين..

الباحثة : واضح إنك كنت في موقف صعب جداً..

المفحوص : (بعصبية).. كنت محتار جداً .. وبصراحة أقول لك.. أنا أصبحت (أشوط) من صغري.. كل ذلك بسبب أبي.. سبب لي إحراج وضيق.. لأني من يوم في المدرسة وزملائي يسألونني "أين يعمل والدك؟ أين يسكن؟ وأنا لا أعرف أي شئ عنه... موقف محرج بالنسبة لي.. صدقيني.. أنا تأثرت كثيراً.. كثيراً.. بسبب موقف أبي وعدم سؤاله عني منذ صغري..

الباحثة : بالتأكيد أنه مرت عليك مواقف تحتاج فيها إلى حنان الأب وحبه واحتجت إلى أن يكون بجانبك.

المفحوص : بصراحة.. أنا كنت محتاج لأبي كثيراً.. وبالرغم من أن عمي (زوج أمي) كان يعاملني مثل ولده ويلبي لي مطالبي.. لكن الأب يختلف أيضا .. أنا بصراحة أبي (بهدلني)..

الباحثة : تقصد أن عدم وجوده في حياتك ضايقك كثيراً...

المفحوص : بصراحة نعم... لدرجة إني عندما كنت أذهب لزيارة زوجة أبي لرؤية إخواني.. لأن علاقتي بهم جيدة ويسألون عني دائماً .. فقد كنت أخرج من البيت قبل أن يحضر أبي حتى لا أراه.. فأنا لا أحب أن أراه ولا أن أرى شكله... وخاصة عندما رفض أن يخرجني بكفالة من مركز الشرطة...

الباحثة : من الواضح إن موقف أبيك الأخير جعلك تتخذ موقفاً سلبياً تجاهه..

المفحوص : يقاطع الباحثة .. طبعاً.. لدرجة إني فكرت أن أنتقم منه (وأعمل فيه حاجة)، لكن زملائي أقنعوني بأنه مهما كان ، فهو أبي ويريد مصلحتي، وهو زعلان مني لأنه يخاف علي ... ويبرروا له تصرفه هذا معي بسبب المشكلات التي أسببها له (مخدرات.... الخ)......

الباحثة : من المعروف أن الوالد عندما يكبر يحتاج إلى أبنائه بجانبه وخاصة الذكور..

المفحوص : ولماذا لم يفكر هو بأن أبنه قد يحتاج إليه.. أو يحتاج إلى مصـروف ... أو أدوات للمدرسة.. أنا لا تهمني الفلوس.. لأن زوج أمي كان يعطيني ويهتم بي... لكن كما قلت لك في السابق .. فالأب غير عن زوج الأم مهما كان هذا الأخير طيـب.. إلا أن هنـاك اشياء يود الابن أن يكلم فيها والده.. لكنه هو لم يهتم بي وأنا بدوري لن أهتم به.. وأصلاً أنـا لا أحترمه أبداً .. وفي قلبي لا يوجد احترام لأبي .. وهو لا يساوي شيئاً أمامي.. أنـا أقـول لك .. أنا لا تهمني الفلوس.. بل العكس الواحد يحتاج إلى أب يجلس معـه ويتحـدث معـه (ويقول كل اللي في خاطره)..

الباحثة : بالتأكيد أن الوالدة كانت تستمع إليك وتهتم بك...

المفحوص : جداً.. ولكن وجود الأب ضروري أيضا فـي حـياة عيالـه (أولاده).. ولكني الآن لست بحاجة إليه .. يكفيني وجود أمي.. لقد تعبت جداً معي.. وكانت دائماً تقـف بجانبي.. وهي بدورها تحاول أن تشغلني بأشياء أخرى عن المخدرات ... وقالت لـي بأنـها ستعطيني محلات لأشرف عليها.. وكانت تخطط لزواجي.. لكن كل ذلك ضاع.. لدرجة إنـي عندما كنت في السجن حاول أن أشنق نفسي ولكنهم أنقذوني في اللحظة الأخيرة.. وتشـاجرت مع الضابط الذي حاول إنقاذي ، وقلت له: لماذا أنقذتني؟ أنا حياتي لا تهمني.. فالموت أرحـم لي من هذه العيشة.. (ويصمت)..

المقابلة الخامسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نكمل حديثنا اليوم عن الموضوعات التي توقفنا عندها فـي المقابلـة السابقة.

المفحوص : ولكني لا أتذكر أين وصلنا في حديثنا المرة السابقة..

الباحثة : لقد كنت يائس من الحياة ومن كل شئ.. (تصمت الباحثة)

المفحوص : نعم.. يفكر.. تذكرت.. حين أنقذوني من محاولة الانتحار التـي قمـت بها... لأنه كان عندي اكتئاب ويأس من الدنيا وكل ما فيها.. وكنت أصرخ في وجههم وأنـهال عليهم بالسب والشتائم.. وأخذوني لوكيل النيابة، وقلت له.. حتى لو أنقذتوني الآن.. إلا إننـي سأكرر المحاولة مرات ومرات حتى أموت.. فقال لي وكيل النيابة: لماذا أنت متضايق؟ فـأنت

ليس عليك قضية وسوف تخرج ، لكن هناك بعض الإجراءات التي يجب أن ننهيها.. هنا أنـــا فرحت ولم أصدق..

الباحثة : فرحت؟

المفحوص : نعم .. لأني سوف أخرج من السجن.. أنت لا تعرفيـــن الأمـــور التـــي تحدث فيه.. يشيب لها الشعر الأسود.. ولكن اتضح لي فيما بعد أن وكيل النيابة كان يكـذب.. فبدءوا يحولوني من المستشفى ، إلى التوقيف ، إلى النيابة ، ثم رجعوني السجن مرة أخـــرى بعد أن قضيت فترة في المستشفى في قسم (١٥)...

الباحثة : من الواضح إنك تبهدلت فعلاً ما بين دخولك السجن والتوقيف والمستشفى...

المفحوص : يقاطع الباحثة.. لقد تبهدلت جدا جداً .. لا تتصورين إلى أي مدى.. لقـد كانت تحصل دائماً مواقف في السجن لا دخل لي فيها.. ولكن أنا الذي أعاقب في النهاية.

الباحثة : لا دخل لك فيها.. وأنت الذي تعاقب ؟!

المفحوص : يعني مثلاً .. في مرة من المرات كنت أنا خارج غرفتي في الســجن.. ومعي في الغرفة أكثر من شخص.. المهم.. رأيتهم كانوا يبحثون عن شئ تحت السرير حتى وجدوا علبة السجائر ولكن كان فيها أشياء أخرى.. المهم أنا كنت واقف عند البـاب وأشـار إلي أحدهم بأن سيلقى العلبة وعلى أن أرفع يدي لأمسكها.. المهم فـي تلـك اللحظـة دخـل الشرطة علينا وفتشونا.. فوجدوا العلبة في جيبي لأنه لم يكن عندي وقت بـأن أضعـها فـي مكان آخر.. مع إن الشخص الذي أعطاني إياها لم يقصد إيذائي ولكن أرادنـي أن أتصـرف وأتخلص من العلبة لأن بها (مخدرات).. ولكني وضعتها في جيبي لعدم وجود الفرصة ..

وأشياء كثيرة تحصل مثل تلك وأكون أنا الضحية فيها.. وأتعرض للعقاب.. مع إنـي في عمري لم أسبب مشاكل لأي شخص.. ولا أحب أن أؤذي أي أحد.. أنا صحيح أتعـاطى وأستعمل مخدرات لكني لا أحب المشاكل.. أنا أعتقد إنه حظي سيئ في هذه الدنيا. الباحثـة:

الباحثة : تقصد أن الظروف دائماً تكون ضدك.. وهذا الذي يسبب لك الضيق والميـل إلى أن تكون بمفردك..

المفحوص : والله .. لا أعرف ماذا أقول لك.. لقد كانت الوالدة دائماً تقول لي: "مـاذا تريد أنت.. صارحني.. ما الذي يضايقك".. لكني أنا .. لا أعرف ماذا أقول.. ولكني أفضـل دايماً أن أكون (فاقد) بدلا من أن أكون صاحي..

الباحثة : فاقد؟

المفحوص : طبعاً تعرفين ماذا أقصد .. (أي أتعاطى الهيروين حتى أفقد)... لأنـي لا أحب أن أرى الأمور التي تحصل أمامي.. أفضل أن أتجنب معرفة أو مشـاهدة أي شـئ .. عندما أكون فاقد.. تمر الأيام بسرعة بدون أن أشعر بها..

الباحثة : أحيانا .. يمر المرء بظروف ومواقف صعبـه تتطلـب منـه مواجهتـها والسيطرة عليها حتى يشعر بالراحة بعد ذلك... وإن لم يستطيع حل الموقف .. فإنـه يكفـي الإحساس بأنه فعل شئ لتغيير هذه المواقف والظروف المزعجة..

المفحوص : كلامك صحيح .. بس أنا دخلت المستشـفى وتعـالجت .. لأن حـالتي النفسية كانت تعبانه جداً .. وكان الدكتور الفلاني يعرفني جيدًا ويعرف حالتي منـذ زمـن.. أيامها كنت تعبان نفسياً.. لا أنام ولا آكل.. ولا أريد أن أكلم أحد.. وقـررت أن أبتعـد عـن أصدقاء السوء وحاولت أن أتهرب منهم لكن لم أستطع..

الباحثة : تقصد إنك تشعر بالإحراج إذا طلبت منهم الابتعاد عنك وتركك في حالك..

المفحوص : بصراحة.. نعم .. لا أستطيع أن أقول لهم ذلك.. بل مستحيل..

ومشكلتي هي إنني لا أستطيع أن أقول لهم بالأ يتصلوا بي أو بألا يمروا على..

الباحثة : تقصد أن مشكلتك هي عدم اتخاذ موقف تجاه أصدقاء السوء بـالرغم مـن العواقب التي تتعرض لها..

المفحوص : أنا أحاول التهرب منهم ، وأقدم التبريرات والأعذار، حتـى لا أخـرج معهم.. ولكن دون فائدة.. فهم يلحون على بطريقة غريبة.. وبالرغم من إني أعـرف بـأني سأتعرض لمشكلة ما ، أو مصيبة إذا ما ذهبت معهم ، ولكن مـع ذلـك أخـرج معـهم... لا أستطيع أن أرفض مباشرة...

الباحثة : من الطبيعي.. أن الأشخاص السيئين سيكون تأثيرهم سيئ على من يمشـي معهم... وبالعكس بالنسبة للناس المحترمين أوذوا السمعة الطيبة ، بالتأكيد سـيكون تـأثيرهم طيب على من حولهم...

المفحوص : كلامك صحيح .. فأنا عندما كنت في السجن كان لـي صديـق.. كـان يحبني كثيراً لدرجة أنه قال لي بأنه سيضربني إذا عدت إلى تعـاطي المخـدرات.. وعندمـا خرجنا.. كنت وقتها تعبت من التعاطي وقد قررت عدم الاستعمال.. وفـي يـوم مـر علـى

صديقي هذا.. وكان غير طبيعي.. وقلت له:"أكيد أنت متعاطي" .. فرد على بأنه تعبان ولم يستطع المقاومة فتعاطى.. عرضت عليه بأن نذهب للعيادة.. لكنه رفض.. وطلب مني أن أدبر له "هيروين" ، وبصراحة أقول لك فأنا لم أكن مرتاح لذلك ،ولكن كان غصباً على.. لم أستطع أن أراه وهو تعبان (خرمان).. وأنا أعرف كيف يكون شعور الشخص الخرمان ولذلك دبرت له (الهيروين).. وعند الاستعمال.. رأيته يحاول البحث عن (وريد) في جسمه ولكن كل العروق ميتة.. فأخذت عنه الإبرة وحقنته في قدمه.. لكن أقسم لك بأني لم أكن أريد فعل ذلك.. بل كنت متضايق من نفسي وأنا أفعل ذلك.. لكنه كان تعبان جداً..

المقابلة السادسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : أشكرك على مواظبتك واهتمامك بأداء الواجبات المنزلية... ويبدو لي إنك تشعر بارتياح من هذه الجلسات...

المفحوص : بالفعل .. فأنا أشعر بعد الحديث الذي يدور بيننا... بأنني فرحان... وأشعر بأن المشاكل التي أعاني منها لها حل .. سواء من ناحية التفكير بالوظيفة... أو معاملة الأهل لي.. وغير ذلك من الأمور التي لم أكن أفكر بها.. ولكنني أحيانا كنت أحزن قليلا عندما أتكلم عن طفولتي.. فأنا لا أحب أن أتذكر ما حصل لي في الماضي.. ولكن في الحقيقة يجب على الإنسان ألا يخفي شئ في قلبه سواء كان هذا الشيء (محزن أو مفرح)...

الباحثة : من الواضح انك تعرضت لمواقف صعبة في طفولتك أثرت عليك.. ولذلك كنت لا تحب أن تتكلم عنها.. وخاصة إذا لم تجد شخصاً مناسباً تثق فيه وتأمنه على أسرارك.

المفحوص : بصراحة أنا تعرضت للإحراج كثيراً عندما كنت في المدرسة.. وكنت أتصبب عرقًا إذا سألني أحد عن والدي ، ولا أعرف بماذا أجيبهم .. فأنا لا أعرف إذا كان حيا أو ميتا.. وفي يوم من الأيام بعد عودتي من المدرسة سألت والدتي إذا كان أبي حيا أو ميتا.. فردت على أنه حي وسكتت.. وأنا لم أسأل أكثر من ذلك... فلم يكن يهمني.. ولكن كنت أتذكره عندما يسألني عنه الأولاد في المدرسة... لدرجة أن صديقي أحضر رجلاً اسمه مثل أسم أبي ويملك نفس سيارته.. وكان الرجل جالساً مع صديقي في حجرة الأخصائي بالمدرسة.. وعندما راني الرجل سلم على وضمني إليه.. ثم سألني إذا كنت بحاجة إلى

فلوس.. وأنا لا أعرف ما الذي يجرى.. وبعد أن خرج الجميع.. وعدت مع صديقي هذا إلى الصف.. سألته "يا فلان.. هل هذا والدي؟" والمشكلة إني سألته أمام الطلبة.. فضحكوا علي.. وهنا.. كنت محرجاً للغاية.. لدرجة لا تتصورينها.. فضحك صديقي.. وعندها عرفت أنه كان (مقلباً).

الباحثة : ولذلك.. كتبت في مذكراتك بأنك كنت تفضل أن تكون يتيما بدلاً من أن يكون والدك حي؟

المفحوص : بصراحة.. أنا كرهته.. فمنذ صغري وأنا أشعر بالارتباك والإحراج بسببه.. على الأقل لو كان ميتاً.. كنت سأرد على من يسألني عنه بأنه ميت.. وهذا أفضل من أن أرد عليهم بأني (لا أعرف)..

الباحثة : (تصمت).

المفحوص : لقد كنت جيداً في الدراسة (من الصف الأول وحتى الصف الخامس).. لكن من الصف السادس أصبحت (فوضوي) (ومشاغباً).. وعندما تعرفت على والدي كنت بالصف الأول الإعدادي.. حيث كان يزورني في المدرسة.. وأحياناً يأخذني معه في نزهة.. لدرجة أنه كان لا يمانع إذا قلت له بأني لا أريد الذهاب للمدرسة.. لم يكن مهتماً بذلك.. فكل الذي كان يهمه هو أن يأخذني عن والدتي التي ربتني طوال هذه السنوات كلها..

الباحثة : أنت تقصد بأنه كان يتقرب منك لكي يأخذك عن والدتك؟

المفحوص : بالضبط.. ولذلك أنا كرهته.. وأردت أن (ألعوزه مثل ما لعوزني).. كنت أسبب المشاكل حتى يعرف الناس أن لديه أبن فوضوي (صاحب مشاكل).. فهو سبب الأذى لأمي كثيراً..

الباحثة : يبدو إنك تشعر بالتعاطف والأسى تجاه أمك بسبب طلاق والدك لها بدون مبرر (من وجهة نظرك).. إلا أنه أحياناً تجري أموراً بين الكبار .. ولا يفهمها الصغار حينها.. ولكن الأمور تصبح مختلفة عندما يكبرون ويفهمون ما حصل..

المفحوص : أنا معك.. وإذا كان هناك مبرر لطلاقه من أمي.. فلا يوجد له تبرير لعدم سؤاله عني والاطمئنان عليّ.. أو حتى الحضور لرؤيتي.. فأنا أبنه البكر.. ولم يراني إلا بعد (١٣ سنة)..

الباحثة : أنت تشعر بالضيق والحزن لعدم اهتمام والدك بك في صغرك وانشغاله

عنك..

المفحوص : أنا والحمد لله.. عشت مع أمي وزوج أمي في أحسن حال.. وزوج أمي لم يقصر معي في شئ وكانت معاملته لي حسنة.. وكان يشعرني بأنني مثل أبنه بالضبط..

الباحثة : مثل ابنه؟

المفحوص : نعم.. ولكن مهما يكون فالعلاقة بين الولد والأب تختلف عن العلاقة بين الولد وزوج الأم.. حتى لو كان طيباً..

الباحثة : تقصد أن لا شئ يعوض عن حنان الأب وحبه لأولاده.

المفحوص : صحيح..

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص ذلك كله.. نستطيع القول أنك كنت بحاجة إلى رعاية والدك واهتمامه.. ولكنه كان منشغلاً بأسرته الثانية.. وبعد ١٣ سنة جاء لرؤيتك بل وطلب منك العيش معه.. وعندما رفضت أن تترك أمك التي اهتمت بك طوال هذه السنوات.. غضب والدك منك وتغيرت معاملته لك للأسوأ واللامبالاة.. كما أنك بدورك .. اتخذت موقفاً سلبياً وعدائياً منه.. فقررت أن تسبب له المشاكل بطريق غير مباشر وذلك بالدخول في دائرة الإدمان والذهاب مع أقران السوء.. والتردد على مراكز الشرطة.. والخ.. ولكنك دفعت ثمن ذلك بقضاء سنوات من عمرك بالسجن.

المفحوص : نعم ولا أبالي.. فأنا غلطت وأستاهل العقاب.

الباحثة : حسنا.. سوف نكتفي بذلك لهذا اليوم.. وموعدنا المقابلة القادمة.. إن شاء الله.

المقابلة السابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية) .

الباحثة : من خلال الواجبات المنزلية التي أكلفك بها.. لاحظت أنك تشير إلى أخطار الأدوية المهدئة والمنومة.. وعدم اقتناعك بها رغم أنك تتعاطاها..

المفحوص : نعم صحيح.. فقد كنت أتناول (١٢ حبة) في اليوم.. لدرجة إنني كنت أهلوس وكانت تحصل لي مواقف سخيفة ويضحك عليّ زملائي.. أنا طبعاً لا أذكر شئ

منها.. ولكنهم يخبروني فيما بعد عن الأشياء التي قلتها وفعلتها.. وطبعاً أضحك على نفسي بعدها.

(بدأ المفحوص في سرد بعض المواقف التي كانت تحصل له وهو مهووس)...

الباحثة : جميع هذه المواقف توضح أن الشخص في هذه الحالة لا يكون في حالته الطبيعية .. بل فاقدا لعقلة ..

المفحوص : أصلا في هذه الحالة .. الواحد يصبح (حمار) .. أنا اتبدهلت كثيرا ومثلما قلت لك في السابق.. أنا جربت كل أنواع المخدرات.. المعروف منها وغير المعروف، وأغلبها كان من النوع الخطير مثل lsd والكراك .. والخ..

الباحثة :عند حديثك عن المخدرات تصفها دائما بأنها خطيرة .. ولكنك مع ذلك تتعاطاها.

المفحوص : (يصمت قليلاً) .. أنا لم أكن أعرف أنها خطيرة .. بل لم أكن أعرف عنها شيء .. ولكنهم هم علموني عليها .. وفيه أشياء ثانية أيضا أخطر .. لكنني لا أعرف كيف يتوصلون إلى تركيبتها.. فعندما كنت في لندن مع زملائي .. رأيت انهم متعلمين بشكل كبير حتى إن الواحد عند تخرجه من الجامعة .. وخاصة الذين تخصصهم كيمياء أو صيدلة فإنهم يقومون بعمل تركيبات معينة يكون الناتج مخدر .. ومن ثم يبيعونه على الشباب .. ولكن ذلك يتم بطرقة سرية إلى حد ما..

الباحثة : أنت على وعي بأنك بحاجة إلى ما يبعدك وشغلك عن أقران السوء الذين لم تلق منهم سوى الأذى .. ويبدو انه كان لديك وقت فراغ كبير تمضيه بين السفر ومصاحبة أقران السوء.

المفحوص : أنا سأقول لك بصراحة وصدق.. فأنا بحاجة ماسة إلى وظيفة وليست أي وظيفة .. لأني كما قلت لك .. أمي حاولت أن تشغلني بشيء ، ولذلك أعطتني محلا تجاريا لأديره .. لكنني لم أشعر بأنني موظف مسئول ؛ لأني في هذه الحالة أتصرف بحريتي وعلى مزاجي.. أذهب أحيانا إلى العمل ..و أحيانا كثيرة لا أذهب.

الباحثة : تقصد إنك بحاجة إلى وظيفة حكومية ترتبط فيها بمواعيد الحضور والانصراف.

المفحوص : بالضبط.. ولذلك حاولت أن التحق بالجيش أو البحرية.. وأن انتقل إلى

مكان بعيد.. ولكن أمي لم ترض.. وكانت تريدني أن أكون بجانبها.

الباحثة : من الواضح أنك تريد أن تبتعد عن كل ما يذكرك بـالمخدرات ، وخاصة أقران السوء ، بسبب الظروف والمواقف السيئة التي مررت بها بسببهم.

المفحوص : نعم.. كلامك صحيح.. وأذكر أن خالتي عرضت على أن تسافر معي إلى ألمانيا لتعالجني من الإدمان.. وقالت لي إن العلاج عندهم ناجح ويجعلون الواحد ينسى المخدرات.. لكنني قلت لها بأنني لست مدمنا الآن وأنا لست بحاجة إلى علاج.. لكني بحاجة ماسة إلى وظيفة ، لكي أشغل وقت فراغي ولا تكون عندي فرصة للتفكير بالمخدر أو الذهاب مع زملاء السوء.

الباحثة : بالرغم من أن بعض زملائك متزوجين ومنهم أيضا الموظفين..

المفحوص : نعم .. صحيح .. لكن يمكن أن يكونوا تعبانين في حياتهم.. وأنا أرى إن أهم حاجة لعلاج الإدمان هي المعاملة.. اقصد المعاملة الحسنة.. ولكن ما فائدة الواحد متزوج وهو ليس مرتاحاً مع زوجته، أو يلقى معاملة سيئة في العمل، ويكون عليه ديون، ومشاكل.

الباحثة : هل تقصد أنهم يلجئون للمخدرات لكي ينسوا مشاكلهم..

المفحوص : نعم.. خاصة الذين يتعاطون حتى يصلوا إلى مرحلة (الفقدان) أي لا يشعرون بمن حولهم..

الباحثة : ولكنك كنت مدللا عند والدتك.. ولا ترفض لك شيئاً.. وجميع إخوانك يعاملونك معاملة حسنة.. (يقاطع الباحثة).

المفحوص : هذا صحيح.. لكني كنت قد تعودت على التعاطي.. وذهابي مع الشلة، والسفر .. كل ذلك جعلني أستمر في التعاطي.. حتى إني كنت أطلب من أمي المال ، وهي تعطيني رغم معرفتها بأني سأشترى به مخدر.. لكنها لا تريد أن تزعلني .. وأنا كنت أقسم لها بأني لن أشتري به مخدر (بالطبع أنا أكذب في هذه الحالة) لكني لكي أريحها.. وكل شخص يتعاطى مخدرات.. صدقيني.. دائماً.. يحلف ويقسم بالله كذب.. المهم أن يحصل على المال أو المخدر بأي وسيلة.

المقابلة الثامنة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية) .

الباحثة : أشكرك على اهتمامك بأداء الواجبات.

المفحوص : أحياناً.. أشعر براحة عندما أجلس لوحدي وأبدأ في التفكير والكتابة...

الباحثة : إذن.. قمت بتلخيص ماحدث في المقابلة السابقة.. وفكرت في الموضوعات التي تناولناها..

المفحوص : نعم.. لكن لم أتذكر كل ما دار في المقابلة وإنما بعض الموضوعات... واعتقد إننا وصلنا في الحديث عندما عرضت عليّ خالتي موضوع الزواج.

الباحثة : بالضبط... (تصمت)...

المفحوص : بس أنا بصراحة لا أفكر في الزواج الآن... فأنا أعتبر نفسي مازلت صغيراً (٢٣سنة).. وأعتقد أن سن (٣٠ سنة) هو السن المناسب للزواج بالنسبة للرجل...

الباحثة : (م م م م..).

المفحوص : واعتقد أن على الشخص أن يتوظف أولاً ، ويكون نفسه ، ثم يفكر في الزواج.. لأن الزواج يكلف ويحتاج إلى مصاريف.. والزوجة تحتاج إلى مصروف أيضا.. أنا أرى إن الوظيفة أهم من الزواج...

الباحثة : يبدو أنك مهمتاً جداً في إيجاد وظيفة لك... وهي كل ما يشغل بالك حالياً...

المفحوص : طبعاً... أنا بحاجة إلى ما يشغلني... أشعر أن حياتي سوف تتغير لو اشتغلت... وياليتني لم أسمع كلام أمي والتحقت بالبحرية... وبصراحة أفكر أحيانا بأن السجن أفضل لي من البقاء خارجه.. على الأقل يوجد من يوقظني للفطور والغداء والعشاء.. وإذا لم ألتزم بوقت الوجبة فإنها تفوتني... ولذلك أحرص على أن التزم بالوقت وهناك وقت للنوم.. ووقت للمباراة.. كما أنهم يدعوننا نخرج في الهواء الطلق.. وهذا إجباري.. فأرى الشمس.. وأشم هواء نظيف... لكن في المنزل... أكون على كيفي ... وأغلب الوقت نائم وأتناول وجبتي في أي وقت أريد...

الباحثة : أفهم من كلامك إنك بحاجة إلى الضبط والربط لفترة من الوقت حتى تتعود فيما بعد على أن تعيش حياة طبيعية.. تتناول وجباتك بانتظام... وتحدد وقتا لراحتك ، أقصد النوم ، ويكون لك وقتاً للترفيه عن نفسك...

المفحوص : بالضبط... قلت لك في السابق إني تعلمت أشياء سيئة في السجن... ولكني تعلمت أشياء جيدة أيضاً مثل الالتزام والنظام ... وأنا طبعاً .. لا أقصد إني أفضل أن أعيش في السجن... لا أحد يحب ذلك... لكن أريد أن أقول بأن هذه الأشياء التي تعلمتها فيه... هي التي أحب أن استمر عليها طوال حياتي ...

الباحثة : طبعاً... أفهمك... فالحرية غالية جداً... وهو شعور لا تشعر به إلا إذا كنت حرا طليقا خارج أسوار السجن...

المفحوص : عند خروجي من السجن.. فكرت جدياً في أن أترك المخدرات... لكن الفراغ كان يقتلني ، ولم أكن أعرف ماذا أفعل ... فأصدقائي كلهم يتعاطون المخدرات ولا أريد أن أتصل بهم أو أمشي معهم... أما الذين لا يتعاطى منهم فهم يتهربون مني حتى لا أسبب لهم الشبهة... ولكن أنا استفدت من هذه الجلسات أن الإنسان عليه أن لا يفقد الأمل وأن هناك دائماً يوجد من يساعد... سواء كان الأهل أ,و الأخصائي النفسي... وغيرهم...

الباحثة : وإن كانت الظروف التي تمر بها الآن صعبة.. إلا أنه بإمكانك التغلب عليها مادمت متمسكاً بالأمل في تجاوزها..

المفحوص : صدقيني إن أهم شئ يساعدني هو العمل.. أهم شئ في الدنيا.. فهو يحل مشاكل كثيرة وخاصة للمدمن.. وبصراحة أقول لك إن الذي يدمن على الهيروين لا يستطع أن يتركه بسهولة وبسرعة ، لأن الهيروين من وجهة نظري.. هو سحر .. ومن خلال كلامي معك شعرت أن الحياة حلوة بدون مخدرات.. لكن لازم يحصل المدمن على المساعدة سواء من أبيه أو أمه أو أخيه أو صديق.. وأن يحصل على معاملة جيدة ، وأن يعامل كإنسان وليس كمجرم أو قاتل.

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص الأمر بصفة عام... نستطيع أن نقول : بأنه على الرغم من صعوبة الامتناع عن تعاطي المخدرات إلا أن الفرد يستطيع أن يمتنع عن التعاطي إذا لاقى المساعدة من جميع أفراد المجتمع... وأهمها هي الحصول على وظيفة... وأن يعد فرداً من أفراد المجتمع الذين يخطئون أحياناً .. ويسيئون التصرف أحياناً أخرى... ولكنهم يحاولون أن يصححوا هذه الأخطاء ويعدلوا سلوكهم السئ... ويبدءوا من جديد..

المفحوص : بالضبط... فالمدمن إنسان مريض وبحاجة إلى علاج جسمي ونفسي... ومساعدة... وكل شئ...

الباحثة : حسناً ... سوف نكتفي اليوم بما دار في هذه المقابلة... وأطلب منك ألا تنسى كتابة المذكرات اليومية ، وخاصة فيما يتعلق بالمقابلة التي دارت بيننا اليوم... وما هي مشاعرك تجاهها .

المفحوص : إن شاء الله...

الباحثة : إذن... لقاءنا المقابلة القادمة.

المقابلة التاسعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : شكرا على اهتمامك بأداء الواجبات المنزلية .. وقد لاحظت من خلال المذكرات التي كتبتها انك كنت تمر بظروف سيئة ومواقف صعبة .. حتى أنك عبرت عن ذلك بأنك تتمنى لو أن تموت بأسرع وقت ممكن..

المفحوص : نعم.. أنا بصراحة كنت في بداية الجلسات خجولا ومتوتراً .. لا أعرف لماذا.. وعندما كنت أتكلم معك كنت أقول لك أشياء لم أقلها لأحد من قبل .. وهذه الأشياء أخفيتها في قلبي ولم أكن أريد أن يعرفها أحد .. وخاصة التي حصلت لي في السجن..

الباحثة : أفهم من كلامك إنك تعرضت لأمور مزعجة جداً.

المفحوص : لدرجة لا تتصورينها .. لقد كانوا يعاملوننا كأننا لا شئ .. فقد مات صديقي أمام عيني .. والشرطي يضحك ويركله برجله ويقول له .. "انهض ولا تمثل " وأنا أقول له :" حرام عليك .. إنه ميت " .. شعرت حينها أن حياتنا ليست لها قيمة .. والموقف الثاني هو عندما كنت في الزنزانة الانفرادية .. وضعوني فيها مدة ٣ شهور بمفردي .. لا يوجد لدي فراش ولا لحاف .. ولا يوجد نور .. كنت أنام على الأرض .. وانتابني احساس بأني حيوان ومرفوض من قبل الناس التي لا تريدني أن أعيش معها.. ولهذا السبب لم أعد أهتم في شيء .. ولا أهتم في حياتي .. ولا يهمني إذا جاءني الموت في أي وقت .. لقد تحولت إلى إنسان لا يهتم بما يحصل له.

الباحثة : أفهم إنك كنت تعاني من مشاعر الإحساس بالرفض من قبل الآخرين، وعدم تقديرهم واحترامهم للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بصفة عامة.

المفحوص : صحيح .. والمفروض أن مكان المدمن هو المستشفى أو المصحة وأن يتلقى المساعدة في العلاج .. ولكن ليس مكانه بالسجن أو الزنزانة ، وأن يتلقى معاملة الحيوانات.

الباحثة : أنت تقصد أن المدمن هو شخص مريض وبحاجة إلى للعلاج ..وليس مجرما يستحق العقاب.

المفحوص : طبعاً .. سأقول لك كلام من واقع خبرتي وليس من رأسي .. فأنا كنت أعرف أشخاصا يتعاطون (حشيش) فقط .. ولكنهم لم يكونوا ملتزمين بالعلاج.. صحيح أن الحشيش ليس له أعراض انسحابية (خرمة) ولكن أعراضه تظهر بعد زمن كالنسيان.. وإذا لم يكمل المدة المقررة للعلاج فإنه لا يستفيد ، بل يرجع للتعاطي مرة أخرى .. وإذا تم القبض عليه بتهمة التعاطي .. مع أنه متعاطي حشيش فقط وليس هيروين – فإنه يتم الحكم عليه بالسجن لمدة أربع سنوات .. وهناك في السجن يبدأ في التعرف على أنواع أخرى من المخدرات.. ويدخل في دائرة المخدرات.

الباحثة : معنى كلامك أن عقاب المدمن بالسجن لا يعتبر حلا للمشكلة .

المفحوص : بل يزيدها سوء على سوء .. وخاصة إذ خرج الواحد من السجن فيما بعد ، فإنه من الصعب أن يحصل على شهادة حسن سير وسلوك .. وبذلك لن يستطيع أن يتوظف .. وأنا أعرف رجل كان موظفا وهو متزوج ولديه أولاد.. وبعد أن دخل في دائرة التعاطي . طردوه من العمل .. وأصبح بلا وظيفة .. فاضطر بعدها أن يتاجر بالمخدرات لكي يحصل على المال .. طبعاً أنا اعرف إنه مال حرام .. لكن ماذا يفعل .. مسكين فهو محتاج أن يصرف على أولاده وزوجته.

الباحثة : فهمت من كلامك أن صديقك هذا كان موظف ، وهو متزوج وله أسرة .. وتقع على عاتقه مسؤولية كبيرة تجاه أسرته .. وبعد ذلك دخل دائرة التعاطي والتجارة بالمخدرات.

المفحوص : هو صحيح غلطان ..وأنا كلمته كثيرا في هذا الموضوع ..بالرغم من أني أنا كنت أتعاطى في ذلك الوقت .. لكن كنت أقول له : أنت لديك زوجة وأطفال .. وهم بحاجة إليك والى مصاريف المدرسة وللحياة .. ومن هذا الكلام .. لكن إذ كان هو غلطان مرة .. فالمجتمع غلطان ألف مرة .. لأنه يجب أن يعطيه فرصة ثانية وثالثة .. وأنا مثلما قلت لك في السابق : إن المخدرات مثل السحر.. من الصعوبة أن يتركها الشخص المدمن

بسهولة وبدون مساعدة .. وأنا لا ألومه لأني جربت هذا الشيء وأعرفه جيدا.. ولكن ما ذنب الزوجة والأولاد .. وأنا الآن لا أتكلم عن صديقي هذا فقط.. بل عن كل المدمنين المتزوجين والذين لديهم أولاد .. ومحكوم عليهم بالسجن لمدة أربع سنوات لأن قضيته تعاطي مخدرات ..

الباحثة : معنى كلامك أن على المجتمع أن يعيد النظر في مسألة عقوبة المدمن.. وان يهتم بأسرة المدمن.

المفحوص : بالضبط ..لا أعتقد أن المجتمع سيستفيد إذا كان شبابه في السجن ، وإذا عاشت أسرة المدمن بدون رب الأسرة ، وبدون رعاية .. وعموما.. أنا أعرف شباب حكم عليهم بالسجن (٤سنوات) بسبب تعاطيهم المخدرات فقط، وقد تكون هذه المرة الأولى بالنسبة إليهم .. وهم في هذه الحالة يشعرون بالظلم والمرارة .. ويبدعون في التفكير بتحدي المجتمع ويقولون : عندما نخرج من السجن سوف نتاجر ولا يهمنا شيء . مع علمهم بأن عقوبة التجارة هي (إعدام) ولكنهم لا يهتمون بذلك . وكأنهم يريدون الانتقام من المجتمع الذي دمر مستقبلهم .

الباحثة : ولكنك تعرف تمام أن الذي يتعاطى المخدرات يؤذي نفسه ، وأفراد أسرته وأيضا المجتمع الذي يعيش فيه .. وأنت على علم ودراسة أن ذلك يعتبر جريمة .. فالمدمن قد يموت في أي وقت .. ولذلك لابد أن يكون هناك عقاب لكل جريمة.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن اقصد إن المدمن إذا أعطى أكثر من فرصة لتلقي العلاج والمساعدة .. ولم يرتدع فإنه في هذه الحالة يستحق العقاب.

الباحثة : حسناً .. سوف نتوقف عند هذا الحد .. وأريد منك أن تراجع ما تمت مناقشته في هذه المقابلة .. وتعبر عن ذلك كتابة في دفتر مذكراتك.

المفحوص : إنشاء الله

المقابلة العاشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية .. ويسلم الواجبات المنزلية).

الباحثة : اشكر لك اهتمامك ومواظبتك على أداء الواجبات

المفحوص : بصراحة .. أنا أحب أن اكتب كل ما يخطر على بالي .. لكـــن دائمــا البداية تكون صعبة عندي .. ،إذا ساعدني أحدهم في كتابة أول كلمتين ، فإنني أنطلق بعدهـــا، فالبداية عندي صعبة..

الباحثة : لكن أسلوبك جميل ويعبر عما يجول بخاطرك فعلا.. ولا أرى أنك تواجـــه صعوبة في التعبير عن نفسك ، وعن مشاعرك تجاه أفراد أسرتك ، أو زملائك.. وغيرهم.

المفحوص : (يصمت).. أنا عندما أكتب عن طفولتي وعن والدي .. فإنني لا احـــب أن أتذكره أو أكتب عنه .. فعلا .. لا أعرف .. لماذا .. لماذا .. لماذا لا أحب أن أجلس معــه أو حتى أتكلم معه ، بالرغم من إنني اسمع من إخواني وأمي إنه يحبني كثيرا بل أكـــثر مـــن باقي إخواني ، حتى عندما كنت في السجن .. لم تتغير مشاعره نحوي.

الباحثة : يرتكب الأبناء بعض الأخطاء أحيانا .. وقد يتضايق الآباء منهم ويـــنزعجوا من تصرفاتهم.. ولكن ذلك لا يعني أن يتوقفوا عن حبهم والخوف عليهم .. فـــالأهل يتمنـــون الأفضل لأبنائهم دائما..

المفحوص : كلامك صحيح .. فوالدتي كانت تود أن ترانـــي موظفـــا ومتزوجـــا .. (يصمت) .. وتذكرت شيئا بهذا الخصوص .. وهذا الشيء يحيرني ولا أعرف كيف أفسره .

الباحثة : (م م م).

المفحوص : تتصل جارتنا بي دائما هنا في المصحة ، وتسأل عـــن صحتـــي وعـــن موعد خروجي.. وهي تحبني كثيرا لدرجة أنها تريدني زوجاً لابنتها.. وبالفعل ذهبت لأمـــي وعرضت عليها أن تزوج ابنتها لي.. وأمي لم تمانع... فالبنت طيبة وجميلة.. ..

الباحثة : من الواضح أنها ترى فيك رجلا طيباً وكفئا لابنتها.. وخاصـــة أن الأهـــل يختارون بعناية أزواج بناتهم ، ويفكرون كثيراً قبل أن يبدوا موافقتهم على ذلك...

الباحثة : صحيح.. حتى هي (أم الفتاة) دائماً تقول لي: "يا فلان.. أنت شاب زيـــن ولا يوجد بك عيب سوى المخدرات.. عيبك المخدرات".. وأنا بصراحة احترمها.. لكن لا أريـــد الزواج من ابنتها.. بالرغم من إن ابنتها طيبة ومؤدبة ولا يوجد بها عيب... ودائماً أوجد لـــها الأعذار... وأقول لها: "أنا باقي لي كثير على الخروج من هنا"... ولكنها لا تيـــأس... وتقـــول لأمي بأنها ستنتظر خروجي... ولا مانع لديها... فإصرارها هذا يحيرني ولا أعرف لماذا هـــي تصر على ذلك ؟!

الباحثة : واضح من كلامك إنك لا تحمل مشاعر عاطفية تجاه البنت..

المفحوص : بصراحة... أقول لك... أنا أستعمل مخدرات... وأحيانا أفكر بأني قد أرجع فأستعمل مرة أخرى... ولذلك أرى إنه حرام على أن أبهدل بنت الناس معي... وبصراحة... المفروض ألا يتعاطى المتزوج... فالأسرة تتبهدل معه...

الباحثة : وغير المتزوج له أسرة أيضاً... له أم وأب وأخوة...

الباحثة : كلامك صحيح... (يصمت لفترة)... ولكن بصراحة أقول لك بأني كنت أتهرب من موضوع الزواج لأني لا أحب هذه الفتاة ... ولكن لا أستطيع أن أحرجهم وأقول لأهلها ذلك... وبصراحة أنا كنت على علاقة بفتاة منذ فترة طويلة... وهي تحبني أيضا... لكنها لم تكن تعرف إني أتعاطى .. حتى في الأيام التي سجنت فيها... أخبروها بأنني سافرت... لأنني كنت غالباً ما أسافر إلى الخارج في تلك الفترة، ولكن بعد خروجي من السجن.. عرفت من الناس بأني كنت أتعاطى المخدرات، وأني كنت بالسجن... ولكنها مع ذلك ظلت تحبني... وكنت دائم الاتصال بها... وهي أيضاً تكلمني دائما.. ولكن بعد فترة بدأت المشاكل بيننا بسبب استعمالي المخدرات... وكانت هي تنصحني دائماً وتطلب مني بألا أتعاطى ، ولكني لم أستمع إليها ، بل وأطلب منها بالا تتدخل في هذا الموضوع ... ولكنها في يوم من الأيام طلبت مني أن أختار بينها وبين المخدرات... فشعرت كأنها تضغط عليَ وتعاندني... فتركتها ولم أعد أتصل بها.. بالرغم من إني أحبها كثيراً... ولو أنها توافق على الزواج مني الآن فإنني سأمتنع عن التعاطي للأبد ... وأنا أعرف بأنها ما زالت تحبني... لأنها كانت تسأل عنيَ وعن أخباري.. وقد أسعدني ذلك جداً...

الباحثة : يمكن القول : أن علاقتك بهذه الفتاه هي علاقة صادقة وجادة من الطرفين... ولكن توترت العلاقة بينكما في الوقت الذي كنت تتعاطى فيه المخدرات وأدمنت عليها ، لدرجة أنك تركت الفتاة التي تحبها لهذا السبب، مع العلم بأنك كنت تعرف بأنها تحبك وتريد مصلحتك...

المفحوص : بالضبط... أنا أعرف إنها كانت تريد مصلحتي ولكن المخدرات... مثلما قلت لك في السابق فيها سحر ... إذا الواحد تعاطاها يصبح شخصاً آخر ... ولا يهتم بأي شئ في الدنيا... لكن الحمد لله ، حتى الآن فأنا أمشي على العلاج ولا أنوي الاستعمال مرة أخرى .

الباحثة : معنى ذلك إنك مصمم على الامتناع عن التعاطي، والالتزام بأخذ العلاج..

المفحوص : صحيح .

الباحثة : ممتاز .

المقابلة الحادية عشرة

الباحثة : الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته..

المفحوص : يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية.

الباحثة : أنا لاحظت من خلال المذكرات اليومية التي تكتبها بأنك تشير دائماً إلى المواقف التي كانت تحصل لك في السجن...

المفحوص : هذا صحيح .. لأنني رأي اشياء عجيبة وغريبة... وكأنني أعيش في حياة أخرى...

الباحثة : يظهر إنك تشعر بالضيق عندما تفكر في تلك الأيام...

المفحوص : جداً... وبصراحة أنا كنت أكتم كل ما جرى لي في قلبي... ولا أحب أن أذكر هذه الأشياء... لكن عندما تكلمت معك عن هذه الأيام... شعرت بالراحة... ولا مانع عندي من أن أتكلم عنها مع أي شخص مرة أخرى... ولكن توجد أيضاً أشياء خاصة جداً لا أستطيع أن أكلمك عنها..

الباحثة : (م م م م)

المفحوص : كنت أتذكر باستمرار المواقف التي يقوم بها زملائي بالسجن... كانت فظيعة... ولا أعتقد أن الذي يقوم بذلك شخص عاقل... أكيد إنه شخص مجنون... ففي يوم نهضت من النوم على صراخ أحد زملائنا الذي كان نائماً وتعرض لاعتداء من زميل آخر... ولا تتخيلين كيفية الاعتداء... فقد فقع عين الآخر بفرشاة أسنان حتى سال منها الدم...

الباحثة : فرشاة أسنان؟

المفحوص : نعم... يعتمد معظم السجناء في مشاجراتهم على (الأمواس)... وفي حالة عدم وجودها... يقومون(بسن فرشة الأسنان حتى تصبح كالسكين... حادة) ويتعاركون بها... ولكن إذا تدخلت الشرطة في الموضوع وعلموا بهذه المشاجرات فإنهم يعاقبوننا بالزنزانة... وخاصة إذا اكتشفوا أننا تعاطينا مخدرات ... لأنه أحياناً مثلما قلت لك يتم تسريب البعض منها لنا .. ونحن لا نفكر بأي شئ آخر ... نتعاطى على طول...

وفي مرة من المرات قام أحد الزملاء بخياطة فمه بإبرة وخيط.... هل تتصوريـــن... لقد كانت له بعض المطالب ورفضت الشرطة طلباته ... فأضرب عن الطعام والشراب والكلام وقام بخياطة فمه ... أمور عجيبة تحصل ... لكن .. حتى آخر يوم في حياتي سوف أقــول أن والدي هو الذي (بهدل) حياتي..

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص ذلك كله فتستطيع أن نقل بأنك تعرضت لأحداث كثــيرة ومواقف صعبة ومؤلمة في الوقت نفسه.. ولم تعش حياتك بصورة طبيعية... وتشعر أن عــدم اهتمام والدك بك منذ الصغر وهجرة لأمك بعد ٣ شهور من زواجهما... هــــو الســبب فــي انحرافك وتعرضك للعديد من المشكلات...

المفحوص : نعم هذا صحيح... فأنا أحياناً أشعر بالضيق والكدر لأنني بذلك أسئ إلــى والدتي ... فهي تعرضت للأمراض بسببي ... لدرجة أنها لا تنام بالليل حتى تطمئن علـــيَ... وبصراحة أنا حاولت أن أمتنع عن التعاطي ولكن مشكلتي هي إنني دائماً أتحمل أخطاء الغـير ... وإذا قام أحدهم بعمل مشكلة فإنني أنسبها لنفسي ... وأنا أعرف إني إذا تركت المخدرات... فلا بد إني سأقع في مشكلات أخرى... فحياتي كلها تسير على نفس المـــوال... مشــاكل فـــي مشاكل...

الباحثة : معنى ذلك إنك تعرف بأنك توقع نفسك بالمشاكل ... بالرغم من أن زمـلاؤك هم من قاموا بها.. وبذلك تقع في المتاعب وتتسبب بالأذى لنفسك ووالدتك التي لا تكف عـــن القلق والخوف عليك..

المفحوص : (يصمت)...أنا بصراحة لا أعرف لماذا أنا بالذات من بين جميع إخوانـــي (طلعت هكذا)...فإخواني كلهم بدون استثناء (زينين) ولا واحد منهم يدخن سجاير...

الباحثة : أحياناً ... يتصرف بعض الناس تصرفات خطأ ولكن ذلك لا يعنـــي أنـــهم أشخاص سيئين ... فهم من جانب آخر لا بد وأنهم يقومون بتصرفات حسنة تدل علـــى أنـــهم أشخاص طيبين...

المفحوص : كلامك صحيح... حتى أن زملائي هنا في المصحة يمدحون تصرفــاتي، فعلاقتي معهم حسنة .. ودائما أمزح معهم ونتكلم مع بعض لساعات طويلة.. وإذ ما أحتـــاج أحد لمساعدتنا فأننا نساعده ونهتم بمشكلات بعضنا .. ولكن يوجد أشخاص لا يســـتأهلون أن يعاملهم الناس معاملة طيبة وخاصة (المخبرين) الذين يخونون زملائهم .. وقد حصلت لـــي قصة مع أحدهم .. وكنت سأقع في ورطة كبيرة بسببه .. لأنه كان (مخبر).. وبالفعل وقعـت،

ولكن الحمد لله إن الله ستر وخرجت منها بأعجوبة .. وعندما علم أصدقائي بأن زميلنا هـــذا الخبر هو الذي وشى بي أرادوا أن ينتقموا منه ولكني لم أرض وطلبـــت منـــهم أن يـــتركون وشأنه .. لأني بصراحة لا احب المشاكل .. وكفاية الذي أنا فيه ..

الباحثة : يبدو من كلامك بأنك بحاجة إلى الراحة والاسترخاء والهدوء.. وأنك مللت الحيــــاة التي عشتها وأنت مدمن..

المفحوص : هذا صحيح أريد أن أعيش حياة طبيعية .. بدون مشاكل وأرغب أن أبـــدأ مــن جديد .. لكن المهم أن أجد وظيفة . فهي التي ستغير حياتي كلها..

المقابلة الثانية عشر

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : وأشكرك على مواظبتك في أداء الوظائف التي أكلفك بها.. وفـــي الـــتزامك بحضور الجلسات .. وفي الحقيقة لاحظت من خلال مراجعة الجلسات السابقة والموضوعــات التي تناولناها.. أنك حاولت مرارا الامتناع عن التعاطي وكنت تصمد لعدة أيـــام ثـــم تعـــود فتتعاطى مرة أخرى .. وفهمت من حديثك عن مشكلتك مع المخدرات بأنك تعرضت للعديـــد من الانتكاسات .. وأنت ترجع أسباب انتكاستك إلى (الشلة الفاسدة) الذي يمرون عليك بـــالبيت فتذهب معهم .. وتضعف إرادتك عندما تراهم يتعاطون أمامك.

المفحوص : أنا صحيح حاولت أن أمتنع عن تعاطي المخدرات .. لأنـــي مليـــت .. ووصلت إلى حالة سيئة جدا لدرجة إني لا أخطو خطوه واحدة بدون حقنة هـــيروين.. وهـــذه كانت أسوأ انتكاسة أمر بها .. لأني كنت مقهور من صديقي الذي رأيت منه الخيانة .. وأنـــا كنت أثق فيه .. ولكنه تصرف تصرفا يدل على الخيانة والنذالة فهو باع ســـيارتي وتصـــرف بالفلوس .. وسافر بها أيضاً .. وأنا كنت آخر من يعلم . وفي هذه الحالة .. شعرت بـــالضيق الشديد ونفسيتي كانت متحطمة .. ليس بسبب الفلوس .. وإنما الموقف الذي قام به صديقي.

الباحثة : من الواضح انك صدمت بصديقك .. وكانت صدمة قوية لدرجة أنـــك لـــم تتحمل مواجهتها فلجأت للتعاطي وبصورة خطيرة كادت أن تودي بحياتك.

المفحوص : ولكن بعد هذا الموقف .. أصبحت لا أخجل مـــن زملائـــي .. تغـــيرت شخصيتي.. (وأعطيهم في الوجه) أي اعبر عن كل ما يضايقني منهم وأقوله لـــهم ولا أكتـــم

شيء .. لأنه لا يوجد أحد يستاهل.

وأريد أن أضيف شيئا آخر.. إن الواحد منا إذا كانت عنده النية الصادقة في الامتناع عن التعاطي ولديه الإرادة ..فإنه لا يستطيع أن يصمد إذا حصل على كميات من المخدر.. صدقيني أنا جربت هذا الشيء .. ومثلما قلت لك في السابق .. الهيروين مخدر خطير ومنه سحر .. وأنا لا أقول حشيش لأن الحشيش.. لا يوجد عليه إدمان ولا فيه خطورة .. لكن الهيروين هو المشكلة الكبيرة.

الباحثة : أنت تقصد أن تقول بأن الإرادة تضعف في حال توفر المخدر.

المفحوص : من غير كلام .. وخاصة إذا تمت عملية التعاطي أمام الشخص الذي كانت لديه النية في عدم الاستعمال . هل سمعت عن المدمن المتعافي.. أو جماعة المدمن المجهول؟

الباحثة : تقصد المدمن المتعافي الذي كان بالمصحة أمس ؟

المفحوص : نعم .. فأنا حضرت الاجتماع .. وكنت صامت طوال الاجتماع ولم أتكلم ولكني كنت ألاحظ كلامه (المدمن المتعافي) وشعرت من كلامه إنه من الممكن أن تنتكس حالته .. بالغم من انه صار له ٤سنوات لم يتعاط.. وهو يزعم بأن في مقدرة الشخص المدمن أن يمتنع عن تعاطي المخدرات إذا كان لديه الرغبة الصادقة والإرادة القوية .. وكان يحكي لنا عن خبراته مع الإدمان وكيف كانت حياته في الماضي مع المخدرات وكيف أصبح الآن..

الباحثة : ولكن ماهي المؤشرات التي جعلتك تحكم عليه بأنه قد ينتكس ويعود فيتعاطى ؟

المفحوص : أولا .. أنا جربت وأعرف شعور المدمن حتى لو امتنع ١٠ سنوات .. وثانياً.. أنا أضع احتمال امتناعه عن التعاطي قد لم يحصل على المخدر طوال هذه الفترة مما ساعده على الامتناع .. ولكن صدقيني لو أنه توفر له المخدر فأنا أتوقع إنه سوف يستعمل .. إذا صمد اليوم فلن يصمد حتى الغد .. وهناك أمر ثالث وأراهنك عليه .. بل وأقول لك إنه ١٠٠% سوف يتعاطى إذا خرجت معه لوحدنا (وبدأت في تجهيز أدوات التعاطي وفورت أمامه الهيروين) .. صدقيني فهو لن يستطع المقومة .. وسيتعاطى . وهذا الكلام ينطبق على الهيروين لكن الحشيش لا ..فأنا أطلق كلمة مخدرات على الشيء الذي فيه إدمان ولذلك فأنا لا اعتبر الحشيش مخدرات .. لأنه إذا منعوها عني أبدأ في (القئ) الاستفراغ وتظهر على أعراض انسحابية ..

الباحثة : أنت على وعي بأن تعاطي الهيروين وسوء استخدام الأدوية النفسية يـؤدي إلى الإدمان عليها الأمر الذي يجعلك تعاني من صعوبة في الامتناع عنه .. ولكنك على وعي أيضا بأن التزامك بالعلاج وبالإرادة القوية والابتعاد عن أقران السوء .. وعن أمـــاكن بيـع المخدرات .. كل ذلك يساعدك على البقاء ممتنعا عن التعاطي.

المفحوص : كلامك صحيح . واحب أن أوضح لك شيئا .. إن بعض الشباب الذيـــن أعرفهم والذين تم الحكم عليهم بإيداعهم مركز التأهيل (بدبي) .. قد تعافوا تماما بعد خروجـهم من المركز .. وخاصة أنهم قضوا سنتان في المركز وهو مركز ممتاز للتأهيل حيـث يوجـد فيه حوض للسباحة وصالة للعب السنوكر وصالة تدريب والجو مريح (ولا يوجد بـه كتمـه) فالمصحة كبيرة ونظيفة جداً.وهي غاية في الروعة .. بصراحة فأنا أرى إنه من المفـــروض أن يكون مركز التأهيل في كل إمارة بهذه الصورة فهو يشجع الفرد على أن ينسى المخـدرات وأصحاب المخدرات .. وأنا بصراحة رأيت بعض الشباب الذين حُكم عليهم بالســـجن لمـدة أربع سنوات للتعاطي، فإن أغلبيتهم كانوا يقولون بأنهم سيعودون للتعاطي بعد خروجهم مـــن السجن.لأنهم يشعرون بالقهر والظلم والتفرقة في المعاملة .. فالبعض يحّكم عليه بالسجن لمـدة أربع سنوات والبعض الآخر يحكم عيه بإيداعه مركز التأهيل لمدة سنتين.. وطبعا الفرق كبـير جدا بين السجن ومركز التأهيل .. ولذلك يشعر هؤلاء بالرغبة فـــي الانتقـــام مـــن المجتمـــع ويقولون بأنهم لن يتعاطوا فقط ، بل سوف يروجون المخدرات ويبيعونها حتى تغرق البلـــد .. لكي يشعر الآخرون بالمعاناة التي يعانونها.

الباحثة : اعتقد أن المدمن إذا كان حدثا ، وكانت المرة الأولى بالنسبة له فإن يحكـــم بإيداعه التأهيل.. أما المدمن الذي له سوابق وكان راشداً فإنه يعاقب بالسجن..

المفحوص : ولكني لا أرى السجن رادعاً للمدمن على المخدرات .. ولا أعتبره حـــلا للمشكلة .. بل على العكس .. فالأمور تصبح أسوأ ويتعلم المدمن في السجن أشـــياء كثـيرة وكلها سيئة ويتخرج من السجن بتقدير ممتاز.. (يبتسم ثم يكمل كلامه) فالمدمن الـــذي دخـــل السجن بتهمة التعاطي يخرج منه وهو عنده فكرة عن الترويج والتجارة والســـرقة والنصـــب والاحتيال والقتل وغيرها من الجرائم.. فهو يختلط بجميع المساجين ويتعرف عليهم.. وغالبـــاً ما يخرج المدمن من السجن وهو يحمل مذكرة بأرقام هواتف مروجي المخـــدرات والتجـــارة (الذين عاش معه طوال فترة وجوده بالسجن).

الباحثة : أفهم من كلامك بأن إيداع المدمن بمركز التأهيل لمدة طويلة يساعده على العلاج والامتناع عن التعاطي ، في حين أن الحكم على المدمن بالسجن كنوع من العقاب يزيد الأمر سوءا وليس في صالحة.

المفحوص : بالضبط .. بشرط أن يكون المركز واسعا ويضم أنشطة عديدة ومختلفة بحيث أن الشخص يشغل وقته بشيء مفيد.

الباحثة : حسنا سوف ننهي جلسة اليوم إلى هذا الحد وموعدنا في المقابلة القادمة.

المقابلة الثالثة عشر

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (الرد على التحية) .

الباحثة : تبدو عليك السعادة اليوم.

المفحوص : يضحك.

الباحثة : تصمت .. وتبدي إيماءة برأسها توحي للمفحوص للبدء في الكلام.

المفحوص : يبتسم .. أشعر بأني أريد الخروج من هنا بسرعة لكي أذهب وأخطبها، ولا أريد أي شيء من الدنيا سوى ذلك.

الباحثة : من الواضح إنك سعيد جداً.

المفحوص : أنا أشعر إني الآن جاءتني الفرصة لكي أترك المخدرات وأغير حياتي وأقلبها فوق تحت .. (وأمشي سيدة) . والحين في هذه الثانية كنت أفكر .. و ٢٠ ألف فكرة خطرت على بالي .. وكنت أقول في نفسي دائماً .. لو أن هذه الفتاة التي أحبها وافقت .. خلاصي .. فإنني سوف أترك المخدرات .. وفعلاً .. إن شاء الله لو طلعت واشتغلت وتزوجتها.. فأنا لا أريد المخدرات وهذه المرة أنا صادق في كلامي.. ويحاول أن أبتعد عن رفاقي .. وأغير رقم تليفوني .. لكن حتى لو غيرته سيحصلون عليه .. لكن ما يهموني.

الباحثة : بإمكانك مواجهتهم بعدم رغبتك في التعامل معهم.

المفحوص : أنا لا أنحرج منهم .. لكنهم لا يتركوني .. يأتوني البيت باستمرار.. حتى إنه في يوم كنت عن طريق المزاح أقول لواحد منهم (هل عندك حشيش) .. وعندها

على طول طلع لي .. وكانوا يريدونني أن أدخن معاهم هيروين، لكني أصريت على أن لا أتعاطى .. وظلوا يلحون ويلحون حتى قلت لهم (أنا لن أدخن هيروين .. لكن إذا عندكم حشيش فلا مانع عندي). وأنا أكلمك بصراحة.. فالحشيش لا يوجد فيه إدمان.. وظللت فترة أدخن حشيش .. ثم تعرفت على شباب آخرين.. واحد منهم محكوم الآن ١٠ سنوات ، والآخر كان يعاملني من أفضل ما يكون وكان على طول يبعدني إذا شافني أمشي مع رفاق السوء ويحاول إنه يخلصني منهم .. وبصراحة أقولك .. أنا الآن مبسوط.. ويمكن أكون بكرة مبسوط .. واللي بعده مبسوط .. وباقي الأيام الله يعلم كيف بتكون.

الباحثة : المهم أن نفكر في الحاضر .. والغيب لا يعلمه إلا الله.

المفحوص : صدقيني .. أنا أحلم إبليس كل يوم في منامي.

الباحثة : مع إن الإنسان الذي يصلي ويذكر الله فهو يبعد عنه الشيطان.

المفحوص : بصراحة أنا لم أكن أصلي في السابق .. ولكن الآن الحمد لله.. أحاول أن أواظب على صلاتي .. ولذلك في السابق كنت أحلم بالشيطان كثيرا لدرجة إني استغربت من هذا الأمر .. المهم إني في يوم حلمت إني جالس في البر وكان ظلام دامس .. ثم جاء خنزير وظل يدور حولي ويدور ويدور ثم اقترب مني و (قبل) قدمي.. فنهضت من الحلم .. وطلبت من أحد الزملاء أن يفسر لي هذا الحلم.

ومرة ثانية حلمت إن إبليس جاءني في الحلم ويسأل عن أخباري وأحوالي وأنا أرد عليه بأنني الحمد لله ، وصحتي تمام وأنا في أحسن حال .. وأنت كيف حالك .. (ثم يضحك المفحوص ويتابع .. والله العظيم أقول لك كما حلمته بالفعل).

الباحثة : حسنا .. أكمل .. أنا أصدقك.

المفحوص : فقال لي أبليس ، أنت يا فلان تعجبني تصرفاتك ولذلك سأزوجك إبنتي، فنهضت من النوم وأنا أتساءل وأقول لنفسي : " ماذا فعلت في دنياي حتى يزورني إبليس ويقول لي هذا الكلام ؟ " ... مع إني كنت شايف من قبل رؤية للرسول عليه الصلاة والسلام وحكيتها لأمي وسأقصها عليك ... فرأيت إنا نحن في حرب وجئت فرأيت ناس جالسين وهم عطاشى فسألتهم عن النبي فقالوا لي: إنه ذهب ليحضر ماء للناس الجالسين .. وطلبت منهم أن يدلوني على الجهة التي ذهب منها .. فدلوني وذهبت أجرى .. المهم .. إني رأيت وجه الرسول صلى الله عليه وسلم وكأنه نور – نور ..

الباحثة : قلت لي .. إن والدتك سألت عن تفسير هذه الرؤية.

المفحوص : نعم .. ولكن لا أذكر ماذا قالوا لها .. المهم .. سأكمل لك .. ما جـــرى بعد أن حلمت بإبليس .. ففي اليوم التالي نهضت من النوم .. ورأيت بعض الشـــباب يلعبـــون قمار .. فقلت لهم أريد أن ألعب معكم .. وكانت أول مرة في حياتي ألعب فيها قمار .. وأنـــا ألعب كنت على وشك أن أفوز باللعب فنظرت إلى (الكروت التي كانت معي .. فكان عنـــدي الملك والغلام .. ولم أنظر إلى الكارت الثاني فالتفت للناحية الثانية وكأني أكلم أحداً " فقلت يـــا إبليس إذا كنت تريدني أن أتزوج بنتك.. أجعل الكارت الثالث - اللي في بالي - وفعلاً لمـــا فتحت الكارت الثالث وجدته كذلك ، وطبعاً أنا لم أكن أقصد ذلك .. ولكن أحيانـــاً فـــي تلـــك الأيام كنت أشعر بأني على وشك الجنون..

الباحثة : على وشك الجنون ؟

المفحوص : نعم .. لكن من الأفضل أن أذهب الآن قبل أن أدخل فـــي موضوعـــات مجنونة.. فأنا اليوم الحمد لله مبسوط.

الباحثة : الحمد لله إنك مبسوط .. ونلتقي الجلسة القادمة .. وتذكـــر إنـــها المقابلـــة الأخيرة إن شاء الله.

ملخص الدراسة

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تعرف الأسباب التي تؤدي إلى انتكاس المدمن وعودته إلى المخدر ، وإلى دراسة فعالية العلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان .

فروض الدراسة :

١- تعد الأسباب الشخصية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى العودة لتعاطي المخدرات ، يليها الأسباب الأخرى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس، وذلك قبل تطبيق البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي وبعد تطبيقه لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس، وذلك قبل تطبيق البرنامج العلاجي المتمركز على العميل وبعد تطبيقه لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس ، وذلك بعد تطبيق البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي لصالح أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس ، وذلك بعد تطبيق البرنامج العلاجي المتمركز على العميل لصالح أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي وقياس المتابعة .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي وقياس المتابعة .

٨- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي.

حدود الدراسة :

العينة :

تضم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٩) حالات من المدمنين على المخدرات ، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات كالآتي :

١- المجموعة التجريبية الأولى وتضم (٣) أفراد ممن تلقوا البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .
٢- المجموعة التجريبية الثانية وتضم (٣) أفراد ممن تلقوا البرنامج العلاجي المتمركز على العميل.
٣- المجموعة الضابطة وتضم (٣) أفراد لم يتلقوا أي نوع من العلاج .

الأدوات المستخدمة :

١- استمارة المقابلة الشخصية . (إعداد الباحثة).
٢- استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات . (إعداد الباحثة).
٣- مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية.(تعريب أحمد عبد العزيز سلامة).
٤- اختبار تفهم الموضوع (التات). (إعداد هنري موراي).
٥- البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي. (إعداد الباحثة).
٦- البرنامج العلاجي المتمركز على العميل. (إعداد الباحثة).

الأسلوب الإحصائي :

١- اختبار "ت" .
٢- الإحصاء اللابرامتري (كروسكال والاس ، ويلكوكسون ، مان ويتني).

نتائج الدراسة :

١- تعد الأسباب الشخصية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى العودة لتعاطي المخدرات، يليها الأسباب الاجتماعية والاقتصادية ، ثم الأسباب الثقافية والدينية ، فالأسباب الأسرية .

٢- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية، والدرجة الكلية على هذا المقياس.

٣- فعالية كل من البرنامجين (البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي والبرنامج العلاجي المتمركز على العميل) في زيادة الشعور بالطمأنينة الانفعالية لدى المجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة .

٤- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياسين (البعدي والمتابعة) لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية، والدرجة الكلية على هذا المقياس.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي .

Instruments:

1.The form of the interview. (prepared by the researcher)
2.Questionnairs of addiction-reasons of lapsing into addiction. (prepared by the researcher)
3.Maslow scale. (translated by Ahmed Salama).
4.Thematic Apperception Test.(TAT) .(prepared by Henrey Moray).
5.The Rational Emotive treatment program (prepared by the researcher).
6.The Client Centered treatment program. (prepared by the researcher)

Statistical Methods:

- T-test
- Nanparmetric statisic.(kroscal wallis, Wilcoxon , Mann whitney).

Study results:

1. The personality reasons are considered the most important reason, which lead to drug addiction, followed by the Social & Economical, Cultural & Regious, and Family reasons.

2. There are no differences between the score of two measurements (pre & post) for both experimental groups on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score of this scale.

3. Both of the two programs (rational emotive treatment program & client centered treatment program) proved to be effective in increasing emotional security for both experimental groups comparing with control group.

4. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for both experimental groups on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score .

5. There are no differences between the score of the post measurement for the two experimental groups on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score .

Summary

Purpose of Study:

The study aims to find out the reasons which lead to relapse the addict lapsing and the relative effectiveness of rational emotive therapy and client centered therapy in treating some addicted cases .

Study Hypotheses:

1.The personality reasons are considered the most important reason, which lead to drug addiction, followed by the Social & Economical, Cultural & Regious, and Family reasons.

2. There are differences between the score of the first experimental group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score ,before and after the Rational- Emotive treatment program for the benefit of the post measurement.

3. There are differences between the score of the second experimental group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score , before and after the Client- Centered treatment program for the benefit of the post measurement .

4. There are differences between the score of post measurement of first experimental group and the control group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score , for the benefit of the First experimental group.

5. There are differences between the score of post measurement of second experimental group and the control group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score , for the benefit of the second experimental group.

6. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for the first experimental group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score .

7. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for the second experimental group on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score .

8. There are no differences between the score of the post measurement for the two experimental groups on the three sub- dimension on **Maslow** scale and the whole score .

Sample:

The final study sample consist of (9) male addicts who falling back into addiction, divided into three groups:

1. The first experimental group consists of (3) male addicts.
2. The second experimental group consists of (3) male addicts.
3. The control group consists of (3) male addicts.

Cairo University
Institute of Education Studies and Researches
Department of Psychological Counseling

The Effectiveness of Rational Emotive Therapy and Client – Centered Therapy in Treating Some Addicted Cases Among Students in United Arab Emirates

(Clinical Study)

Prepared By:
Mona Mohamed Saleh Ali Al-Amri
for Obtaining the Ph.D degree of Philosophy in Education

Psychological Counseling

Supervised By:
Prof. Dr.
Gaber Abdel Hamid Gaber
Prof. of Educational Psychology
Institute of Education Studies and Researches
Cairo University

2000